

SERIE

Prof. Juanjo Pérez Soto
@educacionfisicacompetencial



ANATOMÍA Y EJERCICIO

GRANDRES GRUPOS MUSCULARES PARA PRIMARIA Y SECUNDARIA



CROMOS PARA PREGUNTAR Y JUGAR!



TRAS LEER LAS FICHAS
ES HORA DE JUGAR...



DESCARGA EN:
www.efcompetencial.com



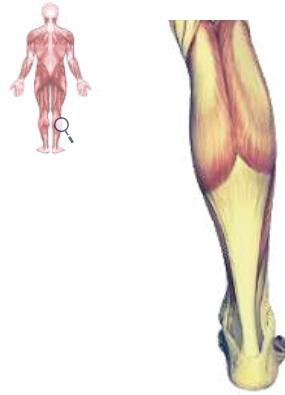
Gemelos



Función

@educacionfisicacompetencial

Gemelos



Fortalecimiento

@educacionfisicacompetencial

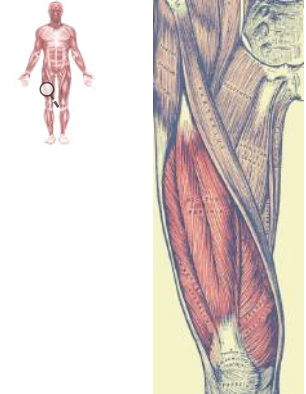
Gemelos



Estiramiento

@educacionfisicacompetencial

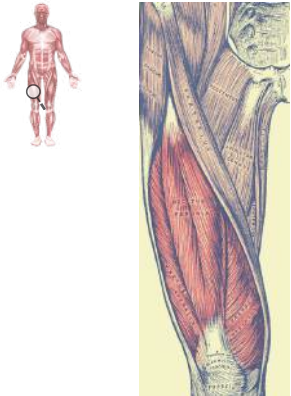
Cuádriceps



Función

@educacionfisicacompetencial

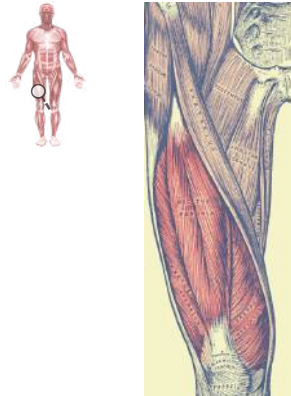
Cuádriceps



Fortalecimiento

@educacionfisicacompetencial

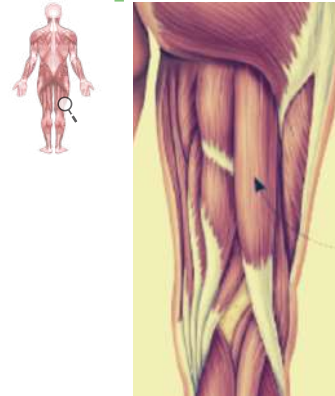
Cuádriceps



Estiramiento

@educacionfisicacompetencial

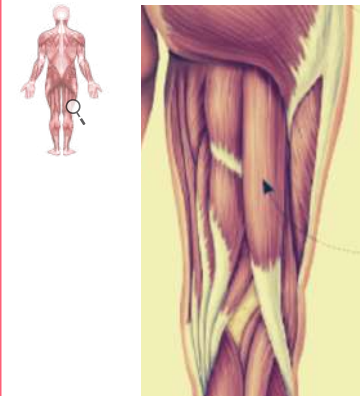
Isquiosurales



Función

@educacionfisicacompetencial

Isquiosurales



Fortalecimiento

@educacionfisicacompetencial

Isquiosurales



Estiramiento

Glúteos



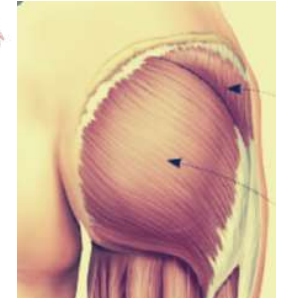
Función

Glúteos



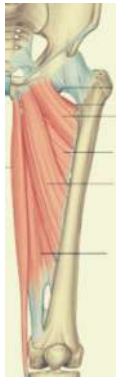
Fortalecimiento

Glúteos



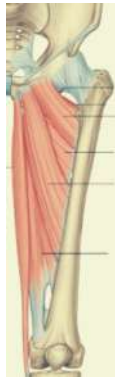
Estiramiento

Aductores



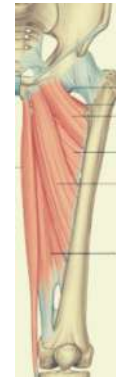
Función

Aductores



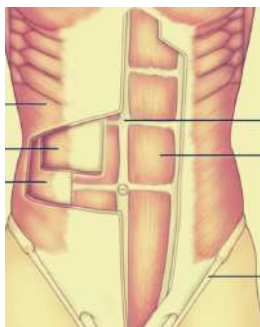
Fortalecimiento

Aductores



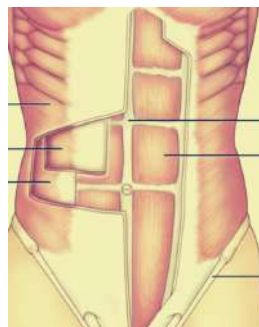
Estiramiento

Abdominales



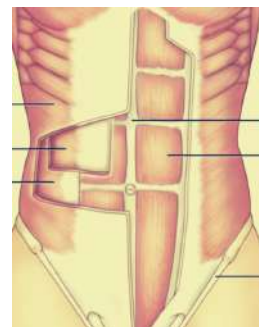
Función

Abdominales



Fortalecimiento

Abdominales



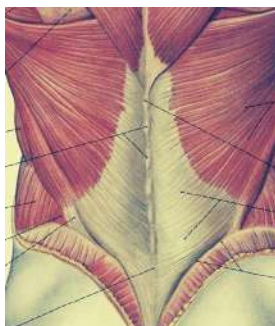
Estiramiento

Lumbares



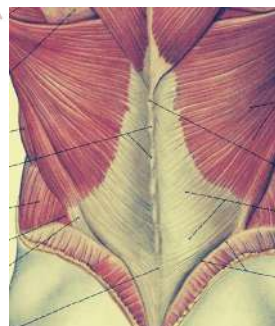
Función

Lumbares



Fortalecimiento

Lumbares



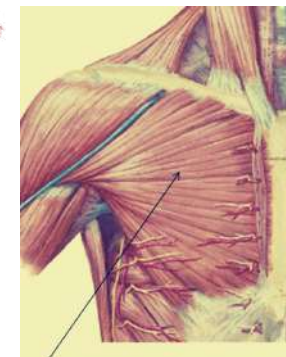
Estiramiento

Pectorales



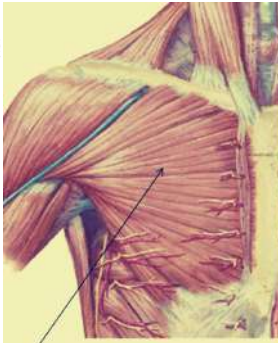
Función

Pectorales



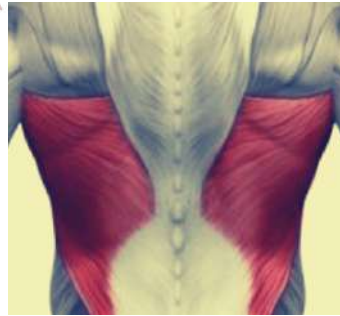
Fortalecimiento

Pectorales



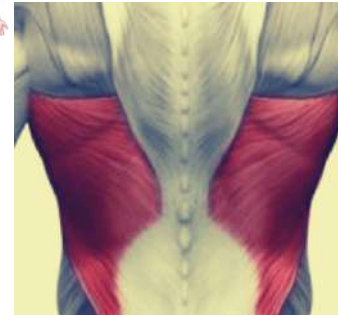
Estiramiento

Dorsales



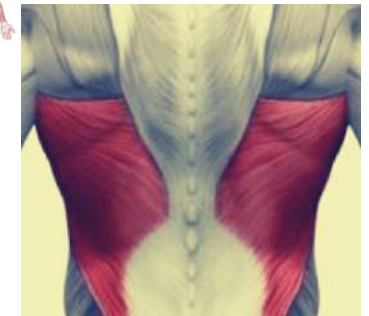
Función

Dorsales



Fortalecimiento

Dorsales



Estiramiento

Trapezio



Función

Trapezio



Fortalecimiento

Trapezio



Estiramiento

Deltoides



Función

Deltoides



Fortalecimiento

Deltoides



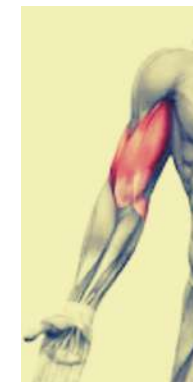
Estiramiento

Bíceps



Función

Bíceps



Fortalecimiento

Bíceps



Estiramiento

Tríceps



Función

Tríceps



Fortalecimiento

Tríceps



Estiramiento