U.E. COLEGIO “CRISTO REY”
P.P. DOMINICOS

Actividades

Primer Año

Reciban un cordial saludo. Las actividades deben ser reenviadas a mi correo personal, (malvarado_53@hotmail.com), identificar con nombres y apellidos.

Busca y escribe información sobre los siguientes aspectos (máximo 3 hojas)

1. Beneficios y efectos colaterales de la práctica de ejercicios.
2. Prevención de lesiones causadas por la práctica del deporte.
3. Diagnóstico y tratamiento del traumatismo agudo de la rodilla.
4. Diagnóstico y tratamiento de esguince de tobillo,
5. Realizar ejercicios en casa, tales como: trote estacionario, salto de cuerda y circuito a fin de mantener una buena condición física.