

**Sesiones de educación física**

**Contenido:** Circuito-1 de balones de fitball y bandas elásticas.

**Curso:** 1º Bachiller

 <p>Abrimos y cerramos los brazos. Siempre con la tensión de la banda.</p>	 <p>Flexión y extensión de codos.</p>	 <p>Extensión de codos.</p>
<p>Músculos: Agonista: Músculos internos de la espalda Serratos, romboidal. músculo deltoides.</p>	<p>Músculos: Agonista: Biceps braquial.</p>	<p>Músculos: Agonista: Triceps braquial.</p>
 <p>Flexión y extensión de cadera</p>	 <p>Abducción y aducción de hombros</p>	 <p>Flexión y extensión de rodilla y cadera.</p>
<p>Músculos: Agonista: Glúteos</p>	<p>Músculos: Agonista: Deltoides lateral.</p>	<p>Músculos: Agonista: Abdominales inferiores</p>
 <p>Flexión y extensión de rodilla</p>		
<p>Músculos: Agonista: Cuádriceps</p>		