

## **PC1 Primeros Contenidos "ESTADIO 1" (primer ciclo)**

Realiza con este contenido un mapa radial utilizando las técnicas de Aprendizaje & Verificación para que podamos validar tu aprendizaje.

**CÓDIGO: 01 PC1 EST1 TP2 CMB INTRO** (Utiliza este código para presentar tu mapa radial en Classroom).

### **CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS (CMB): INTRODUCCIÓN CUERPO HUMANO**

El cuerpo humano tiene su lenguaje, desarrolla tus clases hablándole en su mismo idioma.

En relación a los **músculos** existe la fuerza.

En relación a las **articulaciones** existe la flexibilidad.

Relacionado con el **sistema cardio-pulmonar**, existen la resistencia general aeróbica y anaeróbica.

Al ser estimulado el **sistema nervioso** metódicamente, con ejercicios se mejora el equilibrio, la coordinación, la velocidad y la relajación muscular.