



**TAREA-REVISIÓN-ED.FISICA-SEPTIMOSAB-GUIA6-SEMANA6**  
**Guía de Educación física y salud 7º año A y B**  
**Profesor: Claudio Morales - Oscar Navarro**



**¡Espero que hayas logrado el desafío de esta semana.!!**

Recuerda registrar tus datos.

**Es un ejercicio que involucra todos los músculos de cuerpo**

Para qué sirve el **INCHWORM**:

- Apretar el abdomen sirve para estabilizar tu cuerpo, es cómo si estuvieras haciendo una abdominal solo que de forma diferente.
- Al moverte con tus manos hacia adelante involucras músculos de tus hombros, pecho y bíceps. Estás trabajando prácticamente toda la parte superior del tronco al ir de adelante hacia atrás.
- El peso pasa de tus piernas a los brazos y regresa muy rápido, por lo que tu tren inferior también está trabajando.



[https://www.youtube.com/watch?v=uwB\\_lmF3\\_R0](https://www.youtube.com/watch?v=uwB_lmF3_R0)

**¡Todo lo puedes lograr!!**

