

EDUCACION FISICA

2021

CICLO: Superior

GRUPO: 23

DEPORTE: Voleibol

PROFESOR: Oscar R.Burgos

TRABAJO PRACTICO N° 1

FECHA DE PRESENTACION: Hasta 17/05/21

▪Saberes prioritarios: Relación entre preparación y condición física

Consignas.

1-¿ Cuáles son las capacidades condicionales? Nombrelas y explique cada una de ellas.

2- ¿Qué entiende por capacidades por capacidades coordinativas? Nombre y explique cada uno de ellas.

3-Realizar una propuesta individual de entrenamiento dónde se identifique lo siguiente:

a- Entrada en calor . Con todas las variedad de movilidad articular, desplazamientos, circunducciones, balanceos y estiramientos.

b-Parte Inicial (central) Circuito de capacidades condicionales.

c- Elongación Final . Elongar todos los musculos protagonistas

Observación: Las actividades propuestas llevar a la práctica 3(tres) vecés durante la semana. Antes de iniciar las actividades acondicionar un espacio libre de obstáculos, utilizar la indumentaria adecuada y preparar una botella con agua