

EDUCACION FISICA

2021

CICLO: Superior

GRUPO: 24

DEPORTE: Voleibol

PROFESOR: Oscar R.Burgos

TRABAJO PRACTICO N° 4

FECHA DE PRESENTACION: Hasta 14/06/21

▪Saberes prioritarios: Relación entre preparación y condición

Consignas.

1- Desde el punto de vista de las capacidades condicionales.¿Qué es la fuerza?

2- Explicar brevemente los distintos tipos de fuerza.

a- Fuerza máxima. Ejm.

b- Fuerza rápida. Ejm

C- Fuerza resistencia Ejm.

3- ¿Que entiende por resistencia ?

a- Resistencia aeróbica. Explicación. Ejm.

b- Resistencia anaeróbica. Explicación. Ejm.