

EDUCACION FISICA

2021

CICLO: Superior

GRUPO: 24

DEPORTE: Voleibol

PROFESOR: Oscar R.Burgos

TRABAJO PRACTICO N° 2

FECHA DE PRESENTACION: Hasta 26/05/21

▪Saberes prioritarios: Relación entre preparación y condición física

Consignas.

1-¿Cuáles son los objetivos fundamentales de la entrada el calor?

2- Dar ejemplos de una entrada en calor general y ejemplos de entrada en calor específica (futbol, hockey, handball, basquetbol, atletismo, natación, voleibol, gimnasia deportiva etc.)

3-¿Cómo debemos realizar una vuelta a la calma ?

4-¿Cuáles son los beneficios de la vuelta a la calma?

5- Realizar una propuesta individual de entrenamiento dónde se observe lo siguiente:

a- Entrada en calor general y específica , con todas las variantes con o sin elementos

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

c- Vuelta a la calma. Ejercitaciones que impliquen de mayor a menor intensidad (descontracción , relajación, elongación y respiración)

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