

EDUCACIÓN FÍSICA 2020

CICLO: Superior

GRUPOS: 23

DEPORTE: Voleibol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

TRABAJO PRACTICO: 2 (2do. Cuatrimestre)

TIEMPO DE PRESENTACIÓN : Hasta el 23/10

Actividades teóricas a realizar. Instituciones deportivas /Protocolos/ Acondicionamiento físico individual.

1-

a- Teniendo en cuenta el 1er. T.P. del 2do. Cuatrimestre (Instituciones deportivas del voleibol) cómo los Clubes , las Federaciones provinciales de voleibol y La Federación de voleibol Argentina (F.V.A) Aportar sugerencias de protocolos para adaptarlas a los espacios de nuestra institución (Gimnasio y Playón deportivo)

b- Protocolo individual . Proponer sugerencias para asistir a clases de Educ. Física en épocas de pandemia. Elementos para la prevención individual y acciones a realizar.

2- Proponer y desarrollar una sesión de acondicionamiento físico (resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad) de acuerdo a los espacios y elementos disponibles, teniendo en cuenta los tres momentos fundamentales.

a- Inicial: Entrada en calor.

b- Central: Capacidades condicionales motrices

c- Final: Elongación muscular

3- Llevar a la práctica la sesión desarrollada.

Observación: Ejecutar 3 (tres) veces durante la semana.