

TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CAPACIDADES CONDICIONALES

□ CICLO BÁSICO Y SUPERIOR.

- EL TRABAJO SE ENTREGARÁ EN LA PRIMER CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA DESPUÉS DE LA SUSPENSIÓN DE CLASES.

□ PROFESORES:

LAURA SEGUI- ANDREA LAGOMARSINO- JOSÉ PERALTA- MARIA EUGENIA
RONCONI- GUILLERMO GRONDONA- CRISTIAN FIGUEROA

- 1) ¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?
- 2) Definir fuerza muscular. Ejemplos de ejercicios (imagen o dibujo) para fuerza de piernas y abdominal; señalar músculos.
Investiga algún test para medir la fuerza de estos grupos musculares.
- 3) Flexibilidad: definición. Ejemplos de ejercicios para flexibilidad de tronco y piernas. Señalar músculos.
¿Qué test podemos realizar para medir la flexibilidad de los músculos mencionados?
- 4) Definir velocidad. Tipos de velocidad. Ejercicios que puedan desarrollar la velocidad.
Investiga alguna prueba que pueda medir esta capacidad.
- 5) ¿Cuáles son los objetivos de la entrada en calor? Explicar los beneficios como paso previo a practicar una actividad física.

Mencionar las fuentes desde donde se extrajo la información.