Trabajo práctico **individual** de instancia virtual

CAPACIDADES MOTORAS

Materia: Educación física

Año división: 5 y 6

Docente : Sorondo Fernando

Fecha de entrega y modo de presentación: jueves 2 de abril, impreso, A4, times new roman 11, interlineado sencillo. Individual.

Consignas:

1. Capacidades motoras. Concepto.
2. Flexibilidad. Concepto. Los componentes de la flexibilidad.

La flexibilidad en relación a:

1. Postura
2. Lesiones
3. Sistema articular|

III fuerza. Buscar y escribir tres definiciones .

IV diferenciar: fuerza máxima, fuerza explosiva y fuerza resistencia.

VI entrenamiento de la fuerza. Diferencias en el desarrollo de la fuerza entre varones y mujeres.

VII hipertrofia muscular, atrofia muscular y fatiga muscular. Conceptos de cada una.

VII resistencia. Concepto. Resistencia aeróbica, anaeróbica, general, específica y potencia.

VIII velocidad. Concepto.

IX coordinación. Concepto.