

TRABAJO PRACTICO N 1

AÑO 2021

PROPUESTA: GIMNASIA/ CAMINATA 5TO Y 6TO AÑO

PROFESORA: BERECIARTUA VICTORIA

- 1) ¿ CUALES SON LOS BENEFICIOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FISICA DE MANERA SISTEMATICA?
- 2) DESCRIBIR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES: - FUERZA
 - RESISTENCIA.
 - FLEXIBILIDAD.
 - VELOCIDAD.
- 3) EN LAS CLASES PRESENCIALES : ¿ QUE CAPACIDAD CONDICIONAL DESARROLLAMOS?. ¿ DE QUE MANERA?.
- 4) EJEMPLIFICAR ALGUNA CLASE QUE RECUERDES DE TRABAJAR 2 CAPACIDADES.

+ pueden consultar material de la web.

Entrega: email vikibere@hotmail.com

Consultas wathsap: 2241495477