

## TRABAJO PRACTICO N° 5

CURSO: 6to 1era y 6to 2da

MATERIA: EDUCACION FISICA

PROFESORA: BERECIARTUA VICTORIA

FECHA DE ENTREGA: 7 SEPTIEMBRE AL EMAIL [VIKIBERE@HOTMAIL.COM](mailto:VIKIBERE@HOTMAIL.COM)

CLASE VIRTUAL PROGRAMADA PARA MIERCOLES 2 SEPTIEMBRE A LAS 13 HS A TRAVES DE MEET.

Siguiendo con el tema de deportes individuales, relacionándolo con la actualidad de la pandemia y con la semana de ESI (educación sexual integral), que tiene que ver con el cuidado del cuerpo. Realizaremos una pequeña investigación de acuerdo a los últimos hechos, donde sabemos que autorizaron la práctica de deportes individuales.

- 1) ¿cuáles son los deportes que autorizaron?
- 2) ¿Por qué te parece que autorizaron esos y no otros?
- 3) ¿cómo podemos relacionar esos deportes autorizados con los cuidados que tenemos que tener en la actualidad con el covid 19? ¿Cuáles serían los beneficios de realizar actividad física de manera individual?
- 4) De los deportes o actividades autorizadas, ¿realizas alguna? ¿cual?
- 5) Al autorizar actividades y deportes individuales te propongo elegir una de las capacidades condicionales ( fuerza o resistencia) y armar un plan de entrenamiento para el próximo trabajo .  
Para ello por el momento investigar los siguientes conceptos:
  - Plan de entrenamiento.
  - Frecuencia.
  - Intensidad.
  - Volumen.
  - Repeticiones.

