

TRABAJO PRACTICO N 9

EDUCACION FISICA

PROFESORA: BERECIARTUA VICTORIA

FECHA DE ENTREGA: 25/11/2020

CURSO: 6TO 1ERA Y 6TO 2DA.

- 1) REALIZAR UN PLAN PERSONAL DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA.:
 - A) EN UN PRIMER MOMENTO PLANTEAR OBJETIVO DE TRABAJO,.
 - B) EXPLICAR UNA ENTRADA EN CALOR ACORDE PARA LAS ACTIVIDADES PLANTEADAS, TIEMPO Y ELONGACION.
 - C) PLANTEAR EN UN PERIODO DE TIEMPO DE 1 MES CON UNA FRECUENCIA DE 2 VECES SEMANALES. QUIERE DECIR QUE SERIAN 8 SESIONES DE TRABAJO.
 - D) EL ARMADO SERIA SESION POR SESION EXPLICANDO EJERCICIOS Y APLICANDO NUMERO DE REPETICIONES DE CADA EJERCICIO, INTENSIDAD Y VOLUMEN.