

TRABAJO PRACTICO N 7

EDUCACION FISICA

PROFESORA: BERECIARTUA VICTORIA

CURSO: 6TO 1ERA Y 2DA

FECHA DE ENTREGA: 23 DE OCTUBRE.

EMAIL.: VIKIBERE@HOTMAIL.COM

EN ESTE TRIMESTRE VAMOS A TRABAJAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES FUERZA Y RESISTENCIA. COMO LES EXPLIQUE EN EL TRABAJO ANTERIOR VAMOS A ARMAR JUNTOS UN PLAN DE ENTRENAMIENTO.

EN ESTE TRABAJO VAMOS A TRABAJAR LA CAPACIDAD CONDICIONAL: FUERZA

- 1) ¿QUE ES LA FUERZA?
- 2) REALIZAR MEDIANTE DIBUJOS EJEMPLOS DE TRABAJAR LA FUERZA EN LOS SIGUIENTES GRUPO MUSCULARES: TREN SUPERIOR: BICEPS Y TRICEPS
TREN MEDIO: ABDOMINALES.
TREN INFERIOR: CUADRICEPS Y POSTERIORES
- 3) EJEMPLIFICAR COMO SE APLICARIAN LOS CONCEPTOS ANTES VISTOS DE FRECUENCIA, INTENSIDAD Y REPETICIONES
- 4) ¿CUALES SON LOS BENEFICIOS QUE OBTENEMOS AL TRABAJARLA?
- 5) PENSAR EN UN OBJETIVO COCRETO QUE TENGAMOS PARA REALIZAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO. POR EJEMPLO (FORTALECER LA PANZA)