TRABAJO PRACTICO DE EDUCACION FISICA 789

Capacidades condicionales y beneficios

Fecha de entrega:15 de mayo

El trabajo se puede entregar por el classroom o al mail de cada profesor:

4ª1 NAT, 5ª2 SOC, 4ª2 NATal mail: mpmaspoli@gmail.com

5º2 NAT al mail: mauantonucci@gmail.com

Luego de ver la presentación de Capacidades condicionales.

<https://drive.google.com/open?id=12E-gqTfzl9qYku_pkZERAaytMIHr0isO>

Completa y responde:

1. Beneficios del Ejercicio físico sobre la salud (investigar y desarrollar).
2. ¿Cuáles son las capacidades condicionales, como se clasifican cada una de ellas?
3. Nombra y describe brevemente los factores del entrenamiento.
4. A partir de los desarrollado hasta aquí:
5. Diseña un circuito para vos o algún familiar donde se incluya ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad (2 para tren superior, 2 para zona abdominal, 2 para zona espinal, 4 para tren inferior).

Detallar número de repeticiones o tiempo de ejecución. Tiempos de descanso. Números de vueltas al circuito. Materiales. Variantes de los ejercicios o incrementos semanales. Todo esto teniendo en cuanta a quien está dirigido el circuito.

1. Experimenta durante 30” con varios de los ejercicios que elegiste para vos o el familiar que realice tu circuito, e identifica cual te acelera más la frecuencia cardiaca.