

Educación Física

Profesora: De Elcoro Eduviges/Aguirre Lorena

Establecimiento: EES n°3 “Abi María F. Ortega”

Curso: 1º-2ºAÑO

Fecha de entrega: 31/08/20

TRABAJO PRACTICO -SEGUNDO CUATRIMESTRE N°5

CALZADA ARIJA, Amando (2002). Educación secundaria: Educación física. Capacidades motoras.

Actividades:

TRABAJO PRACTICO -SEGUNDO CUATRIMESTRE N°6

1-APELLIDO y NOMBRE DEL ALUMNO -2- CURSO y DIVISION- 3-APELLIDO Y NOMBRE DEL PROFESOR : 4-FECHA DE ENTREGA- 4- ENVIAR AL CORREO edu_delcoro_12@hotmail.com 5- BUENA PRESENTACION EN WORLD O MANUSCRITA (PROLIJIDAD)–6 EN PAREJA O INDIVIDUAL -

Actividades:

TEMA: CAPACIDADES MOTORAS .EN EL TEXTO QUE FUIMOS DESARROLLANDO EN CLASE ANALIZAMOS LAS DOS CAPACIDADES TANTO *CONDICIONALES* COMO *COORDINATIVAS*.

Completar:

- 1- CAPACIDADES CONDICIONAL ES.....
- 2- CAPACIDADES COORDINATIVA ES....
- 3- COMO PODEMOS MEJORAR ESTAS CAPACIDADES ?

- 4- QUE EJERCICIOS PODEMOS REALIZAR PARA MEJORAR LA CAPACIDAD CONDICIONAL .(NOMBRE TRES O CUATRO EJERCICIOS CON SUS RESPECTIVAS IMÁGENES.)

- 5- QUE EJERCICIOS PODEMOS REALIZAR PARA MEJORAR LA CAPACIDAD COORDINATIVA (NOMBRE TRES O CUATRO EJERCICIOS CON SUS RESPECTIVAS IMÁGENES)
- 6- ES IMPORTANTE LA ALIMENTACION PARA FOTALECER ESTAS CAPACIDADES?
- 7- QUE ALIMENTOS O PROTEINAS SUGIERES PARA ESTAR APTO EN ESTAS CAPACIDADES? - CON TUS PALABRAS ARMAR UN PLAN DE NUTRIENTES O PROTEINA QUE NECESITA TU ORGANISMO PARA SENTIRTE SANO Y FUERTE.