

Trabajo práctico

3er año 1era- 2da y 3era división

Asignatura: Educación Física.

Profesora: Goette, Andrea.

Definir los siguientes conceptos:

- Resistencia aeróbica (mencionar ejemplos).
- Resistencia anaeróbica. (mencionar ejemplos).
- Fuerza estática y dinámica.
- Flexibilidad.

Elaborar una rutina de trabajo con los siguientes tips:

- 4 ejercicios para distintos grupos musculares.
- Cada ejercicio tiene una duración de 30 segundos con un intervalo de 15 segundos, en los cuales se sugiere caminar.
- Mencionar cuales son de fuerza estática y dinámica.

Los ejercicios pueden describirse, filmarse, sacarse fotos o simplemente pegar imágenes.

IMPORTANTE: ESTIRAR CADA MÚSCULO TRABAJADO.

Una vez que regresemos a clase en forma presencial, deberán mostrar lo elaborado.

Fecha de entrega: 13 de abril de 2020.

El trabajo se enviará a la docente por correo andrea_goette@yahoo.com.ar