

Capacidades físicas

Profesora: Goette, Andrea

Cursos: 5to 1era- 5to 2da.

Entregar el trabajo al siguiente correo: andrea_goette@yahoo.com.ar

Fecha de entrega: 30 de abril de 2020.

CONCEPTO DE CAPACIDADES FÍSICAS: Podemos definir las capacidades físicas básicas como: “los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento”



Cómo observamos las capacidades Físicas se dividen en condicionales y coordinativas.

Teniendo en cuenta lo descrito anteriormente vamos a proponer un trabajo intervalado y para eso...

Recordamos: El trabajo intervalado, es un sistema que consiste en la repetición de periodos de trabajo cortos o largos de una intensidad bastante alta, intercalados con períodos de recuperación activa con ejercicio suave o pasiva.

Actividades

- Dibujar, pegar figuras o realizar un simple video en las que armes un trabajo intervalado, en donde muestres dos capacidades condicionales y dos coordinativas.
- ¿Qué consideras importante para armar el trabajo intervalado?
- ¿Por qué son necesarias las pausas de recuperación?
- ¿En qué consideras que te beneficia desarrollar las capacidades físicas?