

TRABAJO PRÁCTICO PARA LOS DIAS DE LLUVIA O CONDICIONES CLIMÁTICAS DESFAVORABLES

3, 4 y 5 año.

Tema: "CAPACIDADES CONDICIONALES"

Objetivos:

_Que sepan reconocer y diferenciar las distintas capacidades condicionales y aplicarlas en las clases de Educación Física.

_ Que logren entender la diferencia entre capacidad aeróbica y anaeróbica en el trabajo realizado en clase.

Bibliografía:

Capacidades motoras en el libro de Educación Física. Apunté dejado en fotocopidora

ACTIVIDADES:

- 1) Mencione las capacidades condicionales.
- 2) ¿Que es la fuerza?
- 3) Tipos de fuerza que existen aplicados a la educación física.
- 4) Mencione y describa tres ejercicios de fuerza para tren superior y tren inferior.
- 5) Que significa fuerza resistencia y beneficios.
- 6) En un deporte en conjunto como el Hándbol: mencione los tipos de fuerza que se utilizan y en qué momento.
- 7) Concepto de velocidad. Cita tres ejemplos de esta capacidad.
- 8) Desarrolle el concepto de resistencia aeróbica.
- 9) Cual es la diferencia entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica. De ejemplos de cada una.
- 10) Que es la elongación, y cuáles son sus beneficios.
- 11) ¿Es lo mismo elongación que flexibilidad? Explique.
- 12) ¿Cuáles son los beneficios de la elongación?
- 13) ¿Porque crees que es importante elongar?
- 14) ¿En qué momento de la clase de educación física te parece que es importante elongar?
- 15) ¿Qué es un entrenamiento de fuerza en circuito? Descríbalo sencillamente.