

Escuela: E.P.E.T N°1 Ing. Rogelio Boero

Docente: Pedro León, Ruben Casivar, Dalmiro Pintor, Carlos Robuschi, Carlos Sanchez, Gaston

Año: 6° Ciclo superior División 1,2,3,4,5,6,7,8

Turno: Mañana y Tarde

Área curricular: Educación Física

Título: “La ejecución de la práctica de un individuo”.

Estudiantes, el presente trabajo de investigación está basado en un marco teórico que deberán leer comprensivamente para luego responder el cuestionario propuesto. Tendrán un lapso de 2 semanas para su realización. Para contestar deben acceder a la web guiándose de la bibliografía detallada al final de este documento o en su defecto la que ustedes crean conveniente.

Cuestionario

1. Nombre las fases o etapas que tiene una sesión de entrenamiento.
2. Nombre 3 ejercicios para trabajar la fuerza.
3. Nombre 3 ejercicios para trabajar la resistencia
4. Nombre 3 ejercicios para trabajar la velocidad
5. Diseñe una sesión de actividad física o entrenamiento y todo lo que incluye, según sus conocimientos.

Bibliografía:

<http://ardilladigital.com/DOCUMENTOS/EDUCACION%20ESPECIAL/PSICOMOTRICIDAD%20-%20FISIOTERAPIA/CUALIDADES%20MOTRICES/Capacidades%20motrices%20-%20art.pdf>

https://www.sectorfitness.com/img/web/material/22/Art%C3%ADculo_1_-_Clasificacion_de_las_capacidades_y_habilidades_motoras.pdf

<https://psicologiaymente.com/deporte/10-beneficios-psicologicos-practicar-ejercicio>

Directivo a cargo: Vice- director Profesor Javier Carmona

Docentes responsables: Pedro León, Ruben Casivar, Carlos Robuschi, Dalmiro Pintor, Carlos Sanchez, Gaston

