

Escuela: Agrotécnica Ejército Argentino

Profesora: Berón Contreras Fátima

Ciclo Lectivo: 2020

Contenido: Capacidades Motrices

Título: Capacidades Motrices

5º año 1º y 2º división.

Guía Pedagógica

- 1) ¿Qué es una capacidad motriz?
- 2) ¿Cómo se clasifican? Describa
- 3) ¿Qué es una capacidad condicional? Concepto básico.
- 4) ¿Qué es una capacidad coordinativa? Concepto básico.
- 5) De ejemplos de fuerza máxima, fuerza explosiva y fuerza de resistencia.
(imágenes de ejercicios)
- 6) ¿Qué es fuerza estática o isométrica?
- 7) ¿Qué tipos de resistencias hay? Clasifique.
- 8) Dentro de las capacidades coordinativas espaciales, elija al menos tres, de ejemplos y describa a cada una de ellas.

Director: Mercado Carlos