



Universidad Nacional del Litoral – Facultad de Ingeniería Química – Escuela Industrial Superior

EDUCACIÓN FÍSICA – 4to CA V y M, CBy CC M

Que tal chicos les comparto el segundo trabajo práctico.

Las condiciones de entrega serán las siguientes:

- Fecha límite de entrega: 20/04/2020
- Modalidad: individual
- Los trabajos serán enviados a la casilla de correo rgianfelici@hotmail.com
- Nombre, apellido, curso, división, configuración de la página superior (2,5); inferior (2); izquierdo (2,5); derecha (2), interlineado: 1,5, letra: calibri 12.

Saludos.

Consigna: Para la elaboración del cuestionario se puede consultar el link que figura en fuentes bibliográficas.

Fuentes bibliográfica de consulta:

<https://mundoentrenamiento.com/capacidades-fisicas-basicas-en-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

<https://definicion.de/capacidades-fisicas>

<https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

Tema: Capacidades físicas

1. ¿Qué son las capacidades físicas?
2. Menciona cuales son las capacidades coordinativas y condicionales. Definirlas
3. Nombrar las diferencias que existen entre ambas
4. Tomando las capacidades condicionales: mencionar dos ejemplos de cada una en donde las utilicemos en la vida cotidiana.



Universidad Nacional del Litoral – Facultad de Ingeniería Química – Escuela Industrial Superior

5. Realizar una rutina semanal para tres días en donde se incluya al menos tres ejercicios de tren superior, zona media y tren inferior. La misma debe contar con la cantidad de series repeticiones y descanso y su objetivo.

Ejemplo:

Día 1

a)

b)..... **Tren superior**

c).....

a).....

b)..... **Zona media**

c).....

a).....

b)..... **Tren inferior**

c).....