

EXTRAORDINARIO FASE DOS

MATERIA: DESARROLLO FISICO DEPORTIVO Y RECREACION 1

**TRABAJO PARA DESARROLLAR EN EL SEGUNDO PERIODO DE EXTRAORDINARIOS
ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL N° 86**

EL ALUMNO A TRAVÉS DE LA INVESTIGACIÓN DE LOS DIFERENTES CONCEPTOS Y CARACTERÍSTICAS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES ENTIENDA LA IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE LAS MISMAS COMO EJE RECTOR DEL MOVIMIENTO CORPORAL Y DESARROLLO FÍSICO.

**DESARROLLAR EN UN PRESENTACION DE POWER POINT DE LAS CUATRO CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES.
(Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad).**

ELEMENTOS DE INVESTIGACION:

1.- CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE CADA CAPACIDAD FÍSICA.

2.- TIPOS (ALGUNAS CAPACIDADES SE DIVIDEN EN DIFERENTES TIPOS, EXPLICAR CADA UNO DE ELLOS.

3.- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA DESARROLLAR CADA CAPACIDAD FÍSICA EN EL INDIVIDUO.

4.- BENEFICIOS QUE OBTIENE EN EL INDIVIDUO EN CADA UNA DE LAS CAPACIDADES FISICAS AL TRABAJARLAS O DESARROLLARLAS.

NOTA:

***SE DEBEN EXPLICAR CADA UNA DE LAS CAPACIDADES FISICAS.**

***SUBIR TU PRESENTACION AL CLASROOM EN LA FECHA SEÑALADA.**

***EL AUMNO REALIZARA UNA EXPOSICION DE SU PRESENTACION EN 20 MIN**

PROFESOR RUBEN BRIONES RODRIGUEZ