

Liceo Politécnico Villarrica
Departamento de Educación Física
Módulo: Entrenamiento de la Condición Física
Profesora: Ángela Galarza
Cursos: Terceros Años

1° control: Serie de ejercicios orientados al desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas

Orientaciones para la creación de la serie de ejercicios.

1. Debes realizar el trabajo en parejas.
2. Crea una serie de 15 ejercicios que estén orientados al desarrollo de las capacidades físicas básicas.
3. Los 15 ejercicios deben ser consecutivos y dinámicos.
4. Debes tener en cuenta que las capacidades físicas son la resistencia, la fuerza, la velocidad, la potencia y la flexibilidad.
5. Realiza 3 ejercicios diferentes por capacidad física.
6. Debes repetir cada ejercicio 4 veces.
7. Debes realizar ejercicios en posición bípeda y en suelo.
8. Debes realizar los ejercicios con rigurosidad técnica para favorecer la postura corporal y evitar lesiones.
9. Ejecuta la serie en coordinación con tu compañera (o).