***Trabajo practico de educación física***

***1º Varones***

***Profesor: Gustavo Damián Tesone***

***Guía para actividades domiciliarias***

1. Definir que es la entrada en calor y detallar ejercicios que puedan hacerse en espacios reducidos.
2. Que son las capacidades condicionales. Definir
3. Realizar una sesión de entrenamiento de dichas capacidades de la siguiente manera:

* Elaborar un circuito de 6 estaciones y en cada una de ellas realizar dichas capacidades con 30 segundos de trabajo por 15 segundos de descanso entre cada estación, repetir este circuito 2 veces sin parar. Luego volver a hacerlo 2 veces.

***Nota:*** Este trabajo deberá ser confeccionado de manera escrita así como también deberán realizar dichos ejercicios una vez al día en sus hogares. Ante cualquier duda pueden consultar al siguiente mail: [gustavo.tesone@bue.edu.ar](mailto:gustavo.tesone@bue.edu.ar)

Este mail es solo para consultas referidas al temario dado, saludos y a trabajar!!!!!