**TALLER N°1**

**Actividad N°1**

Responde:

1. ¿Qué es la condición física?
2. Explica con tus palabras cada una de las capacidades físicas.

Velocidad

|  |
| --- |
| La forma en la que corres rápido.  Capacidad de la persona en correr una distancia determinada en el menor tiempo posible. |

Fuerza

|  |
| --- |
| Es la capacidad para levantar objetos o cosas. |

Resistencia

|  |
| --- |
| Capacidad para mantener un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. |

Flexibilidad

|  |
| --- |
| Capacidad de estirar o aumentar el rango articular o muscular. |

1. ¿Qué capacidad física te gustaría aprender y desarrollar más?

**Actividad N°2**

Completa el siguiente recuadro considerando una sesión de entrenamiento.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° | Nombre del ejercicio | Tiempo de ejecución | Número de repeticiones | Tiempo de descanso | Tipo de ejercicio  ( Capacidad física ) |
| 1 | Plancha Abdominal |  |  |  |  |
| 2 | Sentadillas |  |  |  |  |
| 3 | Burpees |  |  |  |  |
| 4 | Trote |  |  |  |  |
| 5 | Tijeras |  |  |  |  |

**Actividad N°3**

**Calentamiento:** Deberás trotar durante 10 minutos por el patio.

**Actividad N°4**

En hileras:

Corre hasta el extremo de la cancha, mantén el equilibrio en un pie, salta sobre minivallas, manipula un objeto y ubícalo adentro del aro.

**Actividad N°5**

Junto al curso selecciona ejercicios del recuadro de la actividad N°2 para ejecutar de manera práctica la sesión en el patio.

**Actividad N°6**

Ubícate libremente y estira tus músculos.