



UNIVERSIDAD NACIONAL DE ASUNCIÓN

Colegio Experimental Paraguay - Brasil
Comandante Gamarra y Gobernador Irala (Itápytapunta)
Teléfonos: 423315 - 423320 - Fax: 425888
E-mail: colegio@cepb.una.py
Asunción - Paraguay



CURSO: Segundo

SECCIÓN: T

ASIGNATURA: Ed. Física

UNIDAD: Calentamiento físico y Deportes colectivos.

CAPACIDADES:

- Conoce los beneficios de la actividad física para mejorar la salud.
- Aplica métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica.
- Realiza ejercicios de fuerza explosiva con el propio peso corporal

ACTIVIDAD A DESARROLLAR:

1. Resistencia Aeróbica: Concepto y características.
2. Fuerza: Concepto y características.
3. Realiza un cuadro comparativo entre resistencia y fuerza, e incluye un ejemplo para cada uno de ellos.

FORMATO DE ENTREGA: carpeta dual

FECHA DE ENTREGA: 27 de marzo de 2020

INDICADORES DE EVALUACIÓN:

1. Entrega el trabajo en el tiempo establecido
2. Investiga en forma completa el tema seleccionado