

PROPÓSITO:

Afianzar sus cualidades física por medio de actividades lucidas recreativas y ejercicios fisicos que mejoren su condicion fisica y las aplique en las secciones de entrenamineto deportivo

MOTIVACIÓN:

EXPLICACIÓN:

observa y realizar un cuadro sinoptico

Realizar informe del video

EJERCICIOS:

descargar la guía y resuelve

[a4be8fc680-desarrollo-de-capacidades-fisicas-por-medio-del-entrenamiento-para-decimo.pdf](#)

realiza un vídeo de 30 seg. un minuto realizando ejercicios que se encuentran en el siguiente video

EVALUACIÓN:

se evalua guía, video

BIBLIOGRAFÍA:

wikypedia. colombiaaprende y manual teoria del movimiento