



Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

LABORATORIO 3: ANÁLISIS Y DESARROLLO FUNCIONAL DE LAS CUALIDADES FÍSICAS DE UN DEPORTE

1. Escoja un deporte.
2. Determina tres cualidades físicas apremiantes en ese deporte
3. Planificar el diseño de un programa funcional para desarrollar tales t5es cualidades
 - i. Incluya:
 - a. Métodos y rutinas de ejercicios
 - b. Equipos y materiales que habría de emplear
 - c. Cómo se insertaría en la periodización del deporte.