



**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.