**Orientaciones para el Trabajo Extraclase II**

**Seleccionar uno de los programas para desarrollar el trabajo.**

**PROGRAMAS 1.7**

1. **GIMNASIA CON EL NIÑO.**
2. **GIMNASIA PARA LA MUJER**
3. **GIMNASIA AEROBICA DEPORTIVA**
4. **GIMNASIA PROFESIONAL ò LABORAL**
5. **PROGRAMAS DE EDUCACIÓN FISICA ESCOLAR (…)**

**Objetivo:** Explicar cómose ponen en práctica en el programa escogido los siguientes aspectos:

1. Capacidades condicionales y coordinativas
2. Influencia del ejercicio físico en cada uno de los sistemas del organismo.
3. Principios del ejercicio físico.
4. Requisitos higiénicos para la práctica del ejercicio físico.

**Partes del informe escrito**

* **Presentación**
* **Resumen**
* **Introducción**
* **Objetivo: generales o específicos**
* **Desarrollo**
* **Conclusiones**
* **Referencias bibliográficas (Normas Vancouver)**
* **Anexos**

Tener en cuenta las NORMAS EPIC(PARA REVISION BIBLIOGRAFICAS) y entregar en la Semana8.