

Nombre _____

Educación física



1. Hacer una lista de 10 ventajas de estar en forma físicamente.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

2. Saber cómo ayudan los siguientes puntos para lograr un balance en su cuerpo:

Ejercicio _____
Alimentación apropiada _____
Estabilidad emocional _____

3. Definir los siguientes ejercicios:

Isométricos _____
Isotónicos _____
Isocinéticos _____
Anaeróbicos _____
Aeróbicos _____

4. Conocer el significado de los principios involucrados en el siguiente programa de ejercicios:

Calentamiento _____

Nombre _____

Ejercicios aeróbicos _____

Enfriamiento _____

Calistenia _____

5. Saber cómo determinar su ritmo cardíaco en reposo y después del ejercicio.

En reposo _____

Después del ejercicio _____

6. Saber cómo determinar el ritmo mínimo en el que su corazón debe latir para obtener el mejor efecto de condicionamiento aeróbico.

7. Usando los 4 pasos dados en el requisito 4, completar un programa regular de ejercicios de por lo menos 4 veces a la semana durante 3 meses. Mantener un gráfico de los siguientes: *(Completar el Cartel #1)*

- a. Clase de ejercicios de calentamiento realizados
- b. Clase de ejercicios aeróbicos realizados
- c. ¿Por cuánto tiempo realizó ejercicios aeróbicos?
- d. Clase de calistenia realizada

Para cada período de ejercicio, mantener el ritmo cardíaco mínimo determinado en el requisito 6 para un período de al menos 20 minutos.

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____

Mes: _____

	Semana 1				Semana 2				Semana 3				Semana 4			
Ejercicios de calentamiento																
Ejercicios aeróbicos																
¿Por cuánto tiempo realizó ejercicios aeróbicos?																
Frecuencia cardiaca																
Ejercicios de calistenia																