



GUIA N 1 DE EDUCACION FISICA Y SALUD

Departamento de educación física.

CURSO: 1ROS MEDIOS

UNIDAD 1: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y flexibilidad.

Actividad Inicial: Desarrollar vocabulario de conceptos técnicos para el logro de los aprendizajes esperados en esta unidad.

INSTRUCCIONES

- A. Defina los siguientes conceptos, utilizando cualquier tipo de fuente, ya sea de tipo bibliográfico o digital, según estime conveniente; Los Conceptos a definir son los siguientes:

Actividad física - Calidad de vida - Condición física -Ejercicio físico- Frecuencia cardíaca- FuerzaIntensidad moderada de la actividad física - Intensidad vigorosaResistencia cardiovascular- Vida activa- Vida saludable

- B. Cualquier consulta o duda debe ser dirigida al siguiente correo:
p.bobadillareyes@gmail.com