

Nombre _____

Cultura 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:

- a. Ejercicio _____
- b. Alimentación apropiada _____
- c. Estabilidad emocional _____

3. Definir los siguientes ejercicios:

- a. Isométricos _____
- b. Isotónicos _____
- c. Isocinéticos _____
- d. Anaeróbicos _____
- e. Aeróbicos _____

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

- a. Calentamiento _____
- b. Ejercicios aeróbicos _____
- c. Enfriamiento _____
- d. Calistenia _____

Nombre _____

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: _____

