

Educación física

1. Hacer una lista de diez ventajas de estar en forma físicamente.
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. Iso-cinéticos
 - 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
5. Saber cómo determinar su ritmo cardíaco en reposo y 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 cuatro pasos dados en el requisito 4, hacer un programa regular de ejercicios de por lo menos cuatro veces a la semana durante tres meses. Mantener un gráfico de los siguientes:
 - a. Tipo de ejercicios de calentamiento realizados
 - b. Tipo de ejercicios aeróbicos realizados
 - c. ¿Por cuánto tiempo realizó ejercicios aeróbicos?
 - d. Tipo de calistenia realizada

Para cada período de ejercicio, mantener el ritmo cardíaco mínimo determinado en el requisito 7 para un período de al menos 20 minutos.

Nivel de destreza 2

Especialidad original 1929

