



Nombre del Conquistador _____

Cultura física

1. Hacer una lista de diez 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 _____
- _____
- Iso-cinéticos _____
- _____

Anaeróbicos _____

Aeróbicos _____

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

Calentamiento _____

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 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: (Completer el Cartel #1)

- 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.

Cultura física – Cartel #1

Mes: _____

Registrar un programa regular ejercicios de por lo menos cuatro veces por semana durante tres meses.

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