COLEGIO SAN FELIPE
RBD 24966-1
Avda. Laguna Sur 7241
Fono: 232753100
PUDAHUEL
direccion24966@gmail.com

CORPORACIÓN EDUCACIONAL A Y G

"Familia y Colegio, pilar de Formación de nuestros Niños y jóvenes"

Título: Reconociendo Nuestra Condición Física (Unidad 1)
Asignatura: Educación Física y Salud

- Curso: 8Basico
- Profesor: Christian Alonso Gálvez Arancibia

La Condición Física

"Condición Física es una parte de la condición total del ser humano y comprende 4 componentes, cada uno de los cuales es especifico en su naturaleza. Supone, por lo tanto, la combinación de diferentes aspectos en diversos grados".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define "Condición Física como bienestar integral corporal, mental y social"

Instrucciones: El estudiante debe conocer los principios básicos del entrenamiento. Deberán investigar y buscar la definición de los siguientes conceptos:

Frecuencia, Intensidad, Duración, Recuperación, Resistencia cardio vascular (Dar 2 ejemplos de algún ejercicio), Fuerza Muscular (Dar 2 ejemplos de algún ejercicio), Flexibilidad (Dar 2 ejemplos de algún ejercicio) y velocidad (Dar 2 Ejemplos de algún ejercicio).

Este presente trabajo tiene duración de 2 clases, cualquier duda o consulta al correo christiangalvezaa@gmail.com

COLEGIO SAN FELIPE
RBD 24966-1
Avda. Laguna Sur 7241
Fono: 232753100
PUDAHUEL
direccion24966@gmail.com

CORPORACIÓN EDUCACIONAL A Y G

"Familia y Colegio, pilar de
Formación de nuestros
Niños y jóvenes"

Lunes 16 de marzo 2020