



Guía de desarrollo enseñanza media
Educación física y salud
Unidad 1 ejercicio físico y salud

La siguiente guía de desarrollo tiene como objetivo.

- Definir conceptos claves de los principios del entrenamiento de la aptitud física.
- Describir test diagnósticos sobre las cualidades físicas.
- Reconocer cuales son los motivos por los cuales el alumno realiza ejercicio físico.

1. Definir los siguientes conceptos sobre los principios del entrenamiento de la aptitud física.

Individualidad:

Continuidad:

Alternancia muscular:

Progresión de las ejercitaciones:

2. Describir los siguientes test diagnósticos sobre las cualidades físicas. Mencionando características, cualidad física a la que corresponde y modo de ejecución.



Test de Cooper:



Test de lanzamiento de balón medicinal:

Test de los 50 metros lisos:

Test de flexión profunda de tronco:

3. Escriba 5 razones por las cuales las personas realizan ejercicio físico.



-
-
-
-
-
-

4. Escriba 2 razones por las cuales usted realiza o realizaría ejercicio físico frecuentemente.

-
-

“Lo intentas y no lo consigues, lo intentas y no lo consigues; eso no es fracasar, fracasar es no intentarlo otra vez”