

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD  
PRIMERO AÑO DE ENSEÑANZA MEDIA

<b>Unidad</b>	UNIDAD 1: Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.
<b>Objetivo de Aprendizaje</b>	OA 3. Ejecutar ejercicios seleccionados que les permita mejorar los componentes de la condición física.

1. Para mejorar la capacidad física de nuestro cuerpo es indispensable manejar algunos conceptos básicos, para esto investiga y responde las siguientes preguntas.

<b>¿Qué son las cualidades físicas básicas?</b>

<b>Nombra las cualidades físicas básicas y defínelas</b>	
1.	
2.	
3.	
4.	

2. Ya que conoces las cualidades físicas básicas, nombra 5 ejemplos de actividades, ejercicios o deportes en donde se trabajan estas cualidades.

1.	5 ej:
2.	5 ej:
3.	5 ej:
4.	5 ej:

3. Elije 3 ejercicios o actividades que puedas realizar en casa, por cada cualidad física y registre los siguientes datos:

Cualidad Física	Ejercicio	Pulsaciones (Regístralas después de cada ejercicio)	ZAFS		
			P/D	E	P/E
1.	1				
	2				
	3				
2.	1				
	2				
	3				
3.	1				
	2				
	3				
4.	1				
	2				

	3					
--	---	--	--	--	--	--