



|       |      |                       |
|-------|------|-----------------------|
| Nivel | Año  | Institución de origen |
| 2     | 1929 | Asociación General    |

## REQUISITOS:

- 1 Hacer una lista de 10 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. Isocinéticos
  - 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, completar un programa regular de ejercicios de por lo menos cuatro veces a la semana durante tres meses. Mantener un gráfico de los siguientes:
  - a. Clase de ejercicios de calentamiento realizados
  - b. Tipos de ejercicios aeróbicos realizados
  - c. Por cuánto tiempo realizó ejercicios aeróbicos
  - d. Tipo de calistenia realizado