



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