



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
"A LA VANGUARDIA CON LA TECNOLOGÍA DIGITAL"
UNIDAD TÉCNICO PEDAGÓGICA

Guía de Aprendizaje Unidad I: Capacidades Físicas "Resistencia"

Tarea:

Actividades: Deben resolver las siguientes actividades y traspasar a su cuaderno

1. ¿Pudiste realizar la rutina completa?, si tu respuesta es no. ¿Por qué?

2. ¿Cuáles de los ejercicios fueron más fáciles de hacer?

3. ¿Cuáles de los ejercicios fueron más difíciles de hacer?

4. Nombra 3 tipos de ejercicios realizados en la rutina de entrenamiento.

1 _____ 2 _____ 3 _____

5. Describe los 3 tipos de ejercicios que colocaste en la respuesta anterior.

1. _____

2. _____

3. _____

6. Nombra y escribe los consejos que salen al final del video:

a)

b)



7. Describe los siguientes conceptos:

- Resistencia (actividad física):
- Bíceps:
- Tríceps: