



TRABAJOS TEORICOS

EDUCACION FISICA.

Entrega: 03/06/24

A) CAPACIDADES CONDICINALES

1. ¿QUE SON LAS CAPACIDADES CONDICIONALES? . DEFINA Y NOMBRE CADA UNA DE ELLAS
2. DESARROLLE AMPLIAMENTE LAS PRINCIPALES CARACTERISTICAS DE : FUERZA, RESISTENCIA, Y FLEXIBILIDAD
3. FUNDAMENTE EL DESARROLLO DE DICHAS CAPACIDADES Y SU IMPACTO EN EL CUIDADO DE LA SALUD.
4. DESARROLLE UN EJERCICIO POR CADA CAPACIDAD CONDICIONAL.

B) PRIMEROS AUXILIOS Y ALIMENTACION

1. PRIMEROS AUXILIOS: DEFINICION. DESCRIBIR CINCO SITUACIONES DE EMERGENCIA Y EL PROCEDIMIENTO A REALIZAR PARA CADA CASO.
 2. SEDENTARISMO: QUÉ ES Y CUALES SON LAS,CONSECUENCIAS.
 3. COMO DEBE SER UNA DIETA BALANCEADA Y LA IMPORTANCIA DE LA MISMA FRENTE A LA ACTIVIDAD FÍSICA
- B) QUE COMIDAS O ALIMENTOS NO PUEDEN FALTAR EN LA DIETA DE UN DEPORTISTA, O PERSONA QUE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA SALUDABLE
4. ¿POR QUE EL DESAYUNO ES LA COMIDA MAS IMPORTANTE?