

Colegio San Sebastián  
Sgto. Centro  
Educación física y salud.

Guía de trabajo nº4  
“Entrenamiento de la Aptitud Física ”

Nombre: \_\_\_\_\_ . Curso: 4º medio

1. ¿Por qué la higiene personal es importante?
2. ¿cómo puedes mantenerte saludable?
3. ¿qué es la rutina de ejercicio?
4. ¿qué es fuerza?
5. ¿qué es frecuencia cardiaca?
6. ¿qué son los deportes ?
7. Inventar dos mini rutinas y explicar su objetivo de trabajo y la diferencia entre ellas.
8. Nombra 5 deportes individuales y 5 deportes colectivos.