



Colegio San Sebastián
Educación física y salud
Profesora pía moya

Guía de trabajo
Cuarto año medio
“Entrenamiento de la actitud física “

- **Actividades**

1. busca y define los siguientes conceptos

- Entrenamiento
- Actitud física
- Capacidad física
- Higiene
- Plan de alimentación
- I.M.C

2. Crea un plan de alimenticio incluyendo tres comidas y colaciones pensando que es lo que comes generalmente

3. Diseña un plan de entrenamiento relacionado con tus metas e intereses individuales a mejorar