

Colegio San Sebastián

Stgo.Centro

Educación fisca y Salud *Evaluación Formativa*

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: 4ºMedio

1. ¿Qué es Entrenamiento?
2. ¿Qué son las capacidades físicas, menciónalas y define 4?
3. ¿Qué es un programa de entrenamiento?
4. ¿Qué es el I.M.C., para qué sirve y cual son los rangos?
5. ¿qué es la higiene?
6. Realiza un pequeño video realizando la rutina de ejercicio, que inventaste, el video no es nada nada muy elaborado, solo para ver como trabajaste en tus ejercicios en tus ejercicios.

Mail:PiaMoya.css@gmail.com