



LICEO DE NIÑAS DE RANCAGUA

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FÍSICA.

TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

NOMBRE:

Fecha:

Curso: 4º

Objetivo: Describir las distintas fases de un trabajo físico.

Actividad: Definir en no más de 5 líneas cada uno de los siguientes conceptos.

- 1) Calentamiento Previo:
- 2) Ejercicio Aeróbico:
- 3) Ejercicio Anaeróbico:
- 4) Elongación:
- 5) Flexibilidad: