



Guía de Trabajo N°1 Segundos Medios.

Asignatura: Educación Física.

Nombre:.....Curso:

Fecha de entrega: viernes 09 de abril.

1. ¿Qué son los ejercicios aeróbicos nombrar, describirlos y beneficios?
2. ¿Qué son los ejercicios anaeróbicos nombrar, describirlos y beneficios?
3. ¿La relación de la actividad Física y los procesos cognitivos?

Desarrollo

“El éxito y la felicidad no depende de estar comparándonos con los demás y queriendo ser como ellos, si no comparando nuestros logros con nuestra capacidades. Uno debe tener una actitud coherente con la que posee, así como reconocer sus habilidades y virtudes”. Buena semana mi estimado o estimada estudiante.