

UNIVERSIDAD NACIONAL DE ASUNCION
Colegio Experimental Paraguay – Brasil

DISCIPLINA: Educación Física

GRADO: 9°

SECCION: A y B.

PROFESORES: Hugo Cáceres – Nadia Acosta.

Trabajo Práctico

Tema: Condición Física y Salud.

1. Explico porque es importante la realización del examen médico antes de empezar cualquier actividad física o recreativa.

2. Defino:
 - 2.1 Actividad Física.
 - 2.2 Entrenamiento Deportivo
 - 2.3 Capacidades Físicas.

3. Explico la influencia de la alimentación; el descanso; y el entrenamiento en la práctica deportiva.