** Guía de Conceptos Técnicos de Unidad de Marzo**

 **Preparación Física 8° años**

**Instrucciones: Busca las definiciones de 8 conceptos que se indican asociando una imagen para cada una de ellas y , además, busca 2 tipos de test físicos que se pueden realizar en esta unidad.(explica cada uno de ellos + imagen)**

 **Una vez que hallas completado la tarea envíala al correo de la profesora Nicole Scarcela (** **profesoranicolescarcela@gmail.com****. Plazos desde miércoles 18 marzo al 20 marzo 2020.**

Conceptos Técnicos.

1. -Preparación Física.
2. Actividad Física Aeróbica
3. Actividad Física Anaeróbica
4. Entrenamiento Físico
5. Frecuencia del ejercicio
6. Intensidad del ejercicio a)moderada b) vigorosa
7. Progresión del ejercicio
8. Frecuencia cardiaca de entrenamiento
9. Test Físico I…………………………….
10. Test Físico II………………………………

 **Departamento Educación Física 2020**