Buenas tardes aprendices envió taller sobre las cualidades físicas dicho taller será entregado por usted el día 9 de septiembre de presente año

1. ¿Que es activated Física?
2. ¿Cuales son los diferentes tipos de actividad Física y/o ejercicio físico?
3. ¿Cuáles son los diferentes grados de intensidad en la actividad física?
4. ¿Que es el ejercicio Aeróbico y Anaeróbico?
5. ¿Diferencia y/o características entre el ejercicio Aeróbico y Anaeróbico
6. ¿Cuáles son los beneficios en salud, en cuanto al trabajo Aeróbico y Anaeróbico?
7. ¿Mencione algunos ejemplos de actividades Aeróbicas
8. ¿Mencione algunos ejemplos de actividades Anaeróbicas