****

Departamento de ciencias y educación física

Profesor Camilo Poblete

**Trabajo escrito unidad 1 condición física**

* ¿Qué es la condición física?
* Nombra las cualidades físicas básicas.
* Describa las cualidades físicas básicas y de un ejemplo de cómo trabajar cada una para mejorarlas.
* Crear un plan de entrenamiento para mejorar las cualidades físicas debes escoger 2 cualidades a trabajar.

(El plan de entrenamiento debe ejecutarse 3 veces a la semana con 50 minutos de trabajo, debe presentar estructura del plan:

Inicio: calentamiento

Desarrollo: ejecución del plan

Final: elongación y vuelta a la calma