



TALLER PARA LA TAREA – EL EJERCICIO AERÓBICO

- Tomar nota de las diapositivas anteriores, y responder las siguientes preguntas en su cuaderno.
 1. Explica con tus palabras qué es el ejercicio aeróbico y por qué es importante para la salud.
 2. ¿Por qué crees que el ejercicio aeróbico mejora el estado de ánimo y la autoestima? Argumenta tu respuesta.
 3. Analiza la siguiente situación:
 - a) Un estudiante realiza ejercicios intensos sin tomar agua y sin calentamiento previo. ¿Qué consecuencias podría tener para su cuerpo?
 4. Compara el Step-Aerobics y el Aquagym.
 5. Escribe una diferencia y una semejanza entre estas dos actividades.
 6. ¿Por qué es importante realizar elongación después de hacer ejercicio aeróbico? Explica.
 7. Consulta y escribe:
 - a) ¿Que es la frecuencia cardiaca?
 - b) ¿Cuál es la frecuencia cardiaca normal de un adolescente?
 8. Investiga y escribe tres ejemplos de ejercicios aeróbicos que se puedan practicar en casa.
 9. Consulta qué beneficios tiene caminar diariamente durante 30 minutos.
 10. Realiza un dibujo de una persona practicando un ejercicio aeróbico.
 - a) Colorea y escribe el nombre de la actividad.
 - b) Dibuja dos elementos importantes para realizar ejercicio aeróbico de forma segura (por ejemplo: agua, ropa deportiva, tenis, etc.) y explica para que sirven.