**Guía 2**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_ Fecha:\_\_\_\_\_\_

Responda las siguientes preguntas.

¿Qué capacidad física usa una persona al trotar durante 3 kilometros?

¿Qué capacidad física usa una personas al realizar flexiones de brazos?

¿Qué capacidad físicas usa una persona al realizar una carrera de 20 metros?

¿Cuál es la palabra que se le otorga a la gente que realiza actividad física planificada, estructurada y repetitiva?

¿Qué es un conjunto de repeticiones separadas por un descanso?

¿Cómo se denomina la cantidad de latidos por minuto de una persona?