



Guía - Unidad 1.

La Unidad 1 de nuestra asignatura corresponde a: **“Dominar los deportes individuales”**.

- ❖ El principal **objetivo** de la Unidad es Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

Por las diversas realidades en la cual están pasando la cuarentena en sus hogares, ya sea espacio, tiempo, condición de salud, entre otros. Abordaremos el objetivo de manera teórica de la siguiente manera:

- Instrucciones: Deberás investigar y completar el cuadro según el primer concepto de la “Deportes Individuales”, luego puedes pegarlo o escribirlo en tu cuaderno pero guardarlo como Guía.

Características de los Deportes Individuales.	Nombrar Deportes Individuales.	Beneficios de practicar Deportes Individuales
1.-	1.-	1.-
2.-	2.-	2.-
3.-	3.-	3.-