



Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

ACCESO: http://www.saludmed.com/ejercicio/evaluacion/AD1_U1-01_HPER-4308.pdf

HPER-4308:
Diseño de Programas de Ejercicios

ASIGNACIONES DIARIAS:

ASIGNACIÓN 1:
CONCEPTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO
Y APTITUD FÍSICA

Según el libro de texto del curso (ACSM, 2018, capítulo 1), describa las perspectivas de actividad física, ejercicio y aptitud física. Es importante ofrecer ejemplos y usos prácticos (**valor: 5 puntos**)

1. Según el libro de texto de ACSM (capítulo 1), ¿Que implica el concepto de *actividad física*?
2. Según el libro de texto de ACSM (capítulo 1), ¿Que implica *ejercicio*?
3. Según el libro de texto de ACSM (capítulo 1), describa y concepto y los componentes de la *aptitud física*.