

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# Aptitud Física

C	T	R	N	R	P	R	T	N	J	L	O	O	Í	F	H	Z	X	N	M	Ñ	B	R	K
S	F	E	Ñ	K	K	U	A	E	Ó	C	D	S	E	N	T	A	D	I	L	L	A	S	M
F	R	S	Í	F	G	O	L	M	Z	S	A	L	U	D	A	B	L	E	Í	E	K	S	C
C	E	I	Z	Ñ	P	Í	P	S	E	J	E	R	C	I	C	I	O	S	P	E	Ñ	K	O
Ó	C	S	K	E	F	S	M	E	O	F	L	E	X	I	B	I	L	I	D	A	D	M	M
N	U	T	Ñ	A	U	O	Ó	D	A	N	S	C	F	B	G	I	Ñ	J	H	L	O	U	P
Ñ	E	E	Ñ	Í	E	I	X	A	F	N	O	U	I	H	Ó	A	U	C	H	Í	O	Ñ	O
L	N	N	D	G	R	D	E	A	H	I	S	Z	H	K	F	B	P	R	D	J	A	E	S
E	C	C	E	Ñ	Z	P	F	Ñ	S	E	P	F	A	N	U	R	T	X	N	I	E	C	I
I	I	I	Z	G	A	H	A	R	B	N	L	Í	Ó	R	C	C	F	O	H	M	T	A	C
K	A	A	U	S	M	O	I	Ñ	Ñ	O	P	B	J	Í	O	Í	Z	L	D	K	C	X	I
O	C	M	P	K	U	S	A	Ó	T	I	A	J	F	X	B	C	S	I	E	N	S	J	Ó
D	A	U	L	C	S	A	P	T	I	T	U	D	F	Í	S	I	C	A	L	J	R	O	N
I	R	S	A	A	C	Í	Ñ	C	C	O	H	F	Z	S	T	C	U	P	P	E	N	X	C
T	D	C	N	J	U	M	J	Z	Ñ	D	N	A	A	C	I	U	C	L	E	N	A	K	O
A	I	U	C	G	L	L	P	C	F	M	O	L	N	U	X	E	U	O	I	G	D	B	R
L	A	L	H	N	A	D	T	L	N	K	N	B	T	M	E	L	R	H	H	H	A	S	P
S	C	A	A	I	R	B	O	X	P	P	Í	U	O	E	Z	L	S	E	I	B	R	E	O
S	A	R	T	P	N	Ñ	Ñ	P	J	P	T	Z	C	Í	I	O	F	J	R	F	G	Ñ	R
H	O	Í	Í	M	N	F	K	C	U	R	G	L	G	H	L	E	F	T	D	R	Ó	J	A
L	A	H	I	U	R	N	Ñ	U	H	H	D	H	Z	U	L	K	F	L	J	K	O	Z	L
G	R	K	F	J	Z	Z	Z	Z	F	Í	S	C	J	M	N	D	N	I	S	G	P	C	X
B	F	K	C	K	C	J	S	L	Z	B	F	U	A	L	E	T	X	C	O	Z	G	J	R
R	X	K	H	B	C	S	X	O	Z	S	C	L	P	I	B	N	L	F	I	Í	X	N	S

composición corporal  
 fuerza muscular  
 flexibilidad  
 saludable  
 push up  
 latido  
 nadar

resistencia muscular  
 aptitud física  
 sentadillas  
 corazon  
 correr  
 muñeca  
 pulso

frecuencia cardiaca  
 jumping jacks  
 ejercicios  
 plancha  
 cuello  
 cuica  
 sien