

Educación Física Guía de Estudio 1st trimestre

- Si Joey está tratando de mejorar su aptitud cardiovascular, el tipo de ejercicio recomendado es el temporizado 1 Mile Run.
- Cuando participan en la prueba FITNESSGRAM, el sentarse y llegar a medidas de prueba, flexibilidad, que es uno de los componentes de la condición física relacionada con la salud.
- La capacidad de los músculos para levantar un peso pesado describe la fuerza muscular.
- El porcentaje de músculo, grasa, hueso y otros tejidos de los cuales el cuerpo se compone de, describe el componente de la aptitud de la composición corporal.
- La capacidad del corazón, vasos sanguíneos, sangre, y el sistema respiratorio de suministro de combustible, especialmente de oxígeno, a los músculos describe el componente de la aptitud de resistencia cardiovascular.
- El rango de movimiento alrededor de una articulación describe Flexibilidad.
- La capacidad de los músculos para ejercer repetidamente a sí mismos durante un largo período de tiempo describe resistencia muscular.
- La elevación del tronco y la sentada y alcanzan medida Flexibilidad.
- La prueba de marcación de ritmo de ejecución y la medida de ejecución 1 milla resistencia cardiovascular.
- La prueba de flexión de brazos mide la fuerza muscular.
- La prueba mide el sit-up resistencia muscular.
- Las letras "C.P.R." reposar durante la resucitación cardiopulmonar.
- La Asociación Americana del Corazón ha instituido un nuevo método de "sólo con las manos" de la RCP. El siguiente escenario es la única situación que sólo con las manos RCP ser apropiado para llevar a cabo es cuando una mujer alta que pierde la conciencia durante su partido de tenis con ella; sin pulso, sin respiración. Esto se debe a que la vio perder la conciencia y que están ahí para realizar la RCP inmediata a mano solamente.
- La Asociación Americana del Corazón instituyó Manos RCP sólo porque en los casos apropiados, cuando debería ser utilizado, ya hay una buena cantidad de oxígeno en el cuerpo de la víctima
- Una buena canción para recordar al dar compresiones es la canción del disco, Stayin Alive de los Bee Gees de la