

# INDICE

DEDICATORIA .....	9
PROLOGO .....	11
INTRODUCCION .....	13
EDUCACION FISICA Y CAPACIDAD AEROBICA .....	17
EJERCICIOS AEROBICOS .....	19
PLANIFICACION DEPORTIVA .....	22
CICLOS DE ENTRENAMIENTO .....	24
PREPARACION FISICA .....	26
AJUSTE DEL INDIVIDUO AL TRABAJO FISICO .....	32
HASTA DONDE EFECTUAR EJERCICIOS .....	34
PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO .....	36
CARRERAS DE LARGA DISTANCIA .....	39
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO .....	41
LA MUJER Y LA EDUCACION FISICA .....	43
EFFECTOS ORGANICOS DEL ESFUERZO FISICO .....	45
EL NIÑO Y LA EDUCACION FISICA .....	48
RAZON, EMOCION Y JUEGO .....	50
LOS TRES CEREBROS .....	52
TENSION Y DEPORTE .....	55
SEXO Y DEPORTE .....	57
DEPORTE Y RELAJACION .....	59
EL ATLETA Y LA MEDITACION .....	61
LA EDUCACION BIOPSIQUICA Y LA ACTIVIDAD FISICA .....	63
ACTIVIDAD FISICA Y AUTOCONTROL .....	65
SOCIEDAD Y DEPORTE .....	67
LA CULTURA Y LA ACTIVIDAD FISICA .....	69
EDUCACION FISICA, APTITUD FISICA Y RENDIMIENTO ACADEMICO (Caso de Estudio I.U.T.A.G.) .....	71
PROGRAMA DE EJERCICIOS AEROBICOS (Caso de Estudio I.U.T.A.G.) .....	75
BIBLIOGRAFIA .....	77