

CONTENIDO

INTRODUCCION	1
1. CUESTIONARIO MEDICO	2
2. COMO CONTROLAR SU ESFUERZO	3
3. PROGRAMA A SEGUIR DE ACUERDO CON SU EDAD Y ESTADO FISICO.	4
4. TEST EN FUNCION DEL TIEMPO Y LA DISTANCIA	5
5. TEST DE HARVARD	6
6. EJERCICIO FISICO Y PROMOCION DE LA SALUD	7
7. LA FORMA FISICA, UN SEGURO DE VIDA	8
8. SALUD Y FORMA FISICA	9
9. EL PROGRAMA AEROBICO	13
10. ORGANIZACION DE CAMPEONATOS DEPORTIVOS	15
11. REGLAMENTO DEL JUEGO MODIFICADO DE KICKING-BALL	34