


**Actividad N°11 Educación Física.  
Ejercicio Físico y Salud.**

<b>Asignatura:</b>	Educación Física.	 Departamento de Educación Física.
<b>N° Actividad:</b>	N° 11	
<b>Nombre Actividad:</b>	<b>Rutina Semanal</b>	
<b>Cursos:</b>	2° Medio	
<b>Fechas de trabajo</b>	Lunes 10 al 14 de Agosto	
<b>Unidad</b>	Ejercicio Físico y Salud.	

**Instrucciones de entrega actividades**

1) Las actividades acá presentes las puedes desarrollar en un documento Word o escribir las respuestas en tu cuaderno y tomar una fotografía. Debes enviar el desarrollo el día señalado, al correo del docente que te imparte Educación física:

- Rodolfo Espinoza: [espinozarodolfo001@gmail.com](mailto:espinozarodolfo001@gmail.com)
- Ricardo Olgún: [rolguine@gmail.com](mailto:rolguine@gmail.com)

2) Todo documento Word o fotografía, debes enviarla con nombre de archivo en este orden: Curso, Asignatura, Nombre y apellido estudiante y N° de Actividad.

Ejemplo:

E. FÍSICA CURSO CAROLINA FARÍAS MADRID GUÍA N°11
---

3) El límite de entrega de esta actividad será el día: **17 de Agosto**

4) En caso de consulta o duda respecto a la actividad o contenido, debes contactarte directamente al correo del profesor de la asignatura o a través de alguna vocera del curso.



### Actividad

En tiempos de pandemia y confinamiento, la actividad física será fundamental.

Debes ejecutar cada reto, como mínimo, 1 vez en la semana.

Luego, enviar fotografías de esta realización (mínimo 5) o un breve video donde se muestre su trabajo.

Recuerda la importancia de cumplir con cada actividad solicitada.

#### Reto 3:



<https://www.youtube.com/watch?v=yvLpgRDwRHs&feature=youtu.be>

#### Reto 4:



<https://www.youtube.com/watch?v=ejycR63XXuk&feature=youtu.be>

**¡Mucho Éxito!**