

**GUÍA N°9 Educación Física.  
Ejercicio Físico y Salud.**

<b>Asignatura:</b>	Educación Física.
<b>N° Actividad:</b>	N° 9
<b>Nombre Actividad:</b>	<b>Rutina Semanal</b>
<b>Cursos:</b>	3° Medio
<b>Fechas de trabajo</b>	Lunes 06 y 13 de julio
<b>Unidad</b>	Ejercicio Físico y Salud.
<b>Fecha de envío</b>	Lunes 13 de julio

**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)

- 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°9
--

- 3) El límite de entrega de esta actividad será el día: 13 de Julio

- 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.



### **A considerar:**

En tiempos de pandemia, es muy importante poder realizar actividad física en nuestro lugar de confinamiento, para así poder bajar nuestros niveles de estrés y obesidad.

El club O'Higgins en conjunto con la Universidad de O'Higgins, han preparado unas capsulas de trabajo físico, las cuales iremos trabajando durante las semanas venideras.

Este trabajo será un aporte para mantener una buena salud física y psicológica.

### **Actividad**

Accede al link y ejecuta la capsula N°1, 3 veces a la semana.

Link:

[https://m.facebook.com/ohiohifc/videos/254393342455513/?refsrc=https%3A%2F%2Fm.facebook.com%2Fstory.php&\\_rdr](https://m.facebook.com/ohiohifc/videos/254393342455513/?refsrc=https%3A%2F%2Fm.facebook.com%2Fstory.php&_rdr)

Envía fotos de la actividad realizada al correo electrónico del docente a cargo:

[espinozarodolfo001@gmail.com](mailto:espinozarodolfo001@gmail.com)

[rolquine@gmail.com](mailto:rolquine@gmail.com)

Es importante cumplir con este proceso de realización y envío de la actividad. La actividad física, te puede ayudar en estos momentos difíciles para todos.

