




## Actividad N°4 Educación Física. Ejercicios Aeróbicos y Anaeróbicos.

<b>Asignatura:</b>	Educación Física.	 <b>Departamento de Educación Física.</b>
<b>N° Actividad:</b>	N° 4	
<b>Nombre Actividad:</b>	Aeróbico y Anaeróbico.	
<b>Cursos:</b>	4° Medio	
<b>Fecha de Entrega</b>	Viernes 08 de Mayo	
<b>Unidad</b>	Ejercicio Físico y Salud	
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	Describir tipos de entrenamiento aeróbico y anaeróbico y sus beneficios para el organismo.	



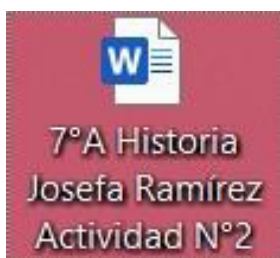


**Instrucciones de entrega actividades**

1) Las actividades acá presentes las puedes desarrollar en un **documento Word** o escribir las respuestas en tu cuaderno y tomar una **foto**, el cual debes enviar el día de entrega de manera digital al correo del docente quien te imparte Educación física:

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

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



3) El límite de entrega de esta actividad será el día: **08 de Mayo.**

4) En caso de **consulta o duda** respecto a la actividad o contenido, **debes contactarte con tu profesor jefe o con alguna vocera del curso** designada por profesor jefe para realizar las consultas generales. Estas llegarán las responderé a la brevedad.

**Actividad Ed. Física**

1.- Investigue que beneficios tiene un entrenamiento de tipo:

- Aeróbico (máximo 8 Líneas)
- Anaeróbico (máximo 8 Líneas)

Rodolfo Espinoza Carrillo  
Profesor de Educación Física

Contacto: Rodolfo Espinoza Carillo [espinozarodolfo001@gmail.com](mailto:espinozarodolfo001@gmail.com)