



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

Asignatura:	Educación Física.	 Departamento de Educación Física.
N° Actividad:	N° 11	
Nombre Actividad:	Rutina Semanal	
Cursos:	4° Medio	
Fechas de trabajo	Lunes 10 al 14 de Agosto	
Unidad	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

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 FARIÁS 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!