



CURSO: 8ºA / 7ºB

ASIGNATURA: EDUCACION FÍSICA Y SALUD

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros.)

Actividad

- Buscar imagen de 10 ejercicios técnicos para mejorar la carrera, cada ejercicio debe indicar el objetivo del ejercicio.

Ejemplo: Squipig, objetivo elevación de rodilla



CORREO ELECTRONICO cisternarojasmarela@gmail.com

Para cualquier consulta duda o envío de trabajo.

IMPORTANTE

Realizar actividad física de forma regular trae beneficios físicos y psicológicos como: mejorar la movilidad articular y muscular, favorecer la salud cardiovascular, contribuir a mantener un peso adecuado, disminuir el estrés y reducir el riesgo de enfermedades como hipertensión, diabetes, colesterol y osteoporosis.