



**Actividad N°8 Educación Física.
Ejercicio Físico y Salud.**

Asignatura:	Educación Física.	 Departamento de Educación Física.
N° Actividad:	N° 8	
Nombre Actividad:	Ejercicio Abdominal	
Cursos:	2° Medio	
Fechas de trabajo	Lunes 26 de Junio al 03 de Julio	
Unidad	Ejercicio Físico y Salud.	
Objetivo de aprendizaje:	Evaluación formativa.	



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 FARÍAS MADRID GUÍA N°5
--

3) El límite de entrega de esta actividad será el día: 03 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.

Actividad: Responde las siguientes preguntas:

A) ¿Qué es resistencia aeróbica?

B) Menciona 3 deportes aeróbicos.

C) Menciona al menos 2 capacidades físicas básicas.

D) Menciona 5 hábitos de alimentación saludable.

E) Menciona 3 desventajas de la vida sedentaria.

F) Dibuja 5 ejercicios de flexibilidad.