



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

Asignatura	Educación Física
Unidad	Ejercicio Físico y Salud
N° actividad	9
Nombre actividad	Rutina Semanal
Curso	2° Medio
Fechas de trabajo	10 y 17 de julio
Fecha entrega	17 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
- Ricardo Olguín: rolguine@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: **17 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

Envía fotos de la actividad realizada al correo electrónico del docente a cargo:
Sr. Rodolfo espinoza: espinozarodolgo@gmail.com o espinozarodolfo001@gmail.com
Sr. Ricardo Olguín: rolquine@gmail.com



En tiempos difíciles para todos, es importante realizar una rutina de ejercicios. No solo traerá beneficios para tu salud física, sino además, para tu salud mental.

