



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

|                                 |                            |   |
|---------------------------------|----------------------------|---|
| <b>Asignatura:</b>              | Educación Física.          | <br><b>Departamento de Educación Física.</b> |
| <b>N° Actividad:</b>            | N° 8                       |   |
| <b>Nombre Actividad:</b>        | <b>Ejercicio Abdominal</b> |   |
| <b>Cursos:</b>                  | 4° Medio                   |   |
| <b>Fechas de trabajo</b>        | Viernes 26 y 03 de Julio   |   |
| <b>Unidad</b>                   | Ejercicio Físico y Salud.  |   |
| <b>Objetivo de aprendizaje:</b> | 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<br>CURSO<br>CAROLINA FARÍAS MADRID<br>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:** Responda 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.