



**Actividad N°10 Educación Física.
Ejercicio Físico y Salud.**

OBJETIVO: Establecer una rutina de ejercicios físicos, que contribuyan a una vida sana.

Asignatura:	Educación Física.	 Departamento de Educación Física.
N° Actividad:	N° 10	
Nombre Actividad:	Rutina Semanal	
Cursos:	4° Medio	
Fechas de trabajo	31 de julio y 07 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°10

3) El límite de entrega de esta actividad será el día: 07 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 cumple un rol fundamental para nuestro bienestar físico, mental y social.

A partir del 30 de Julio y cada jueves, te llegarán 2 cápsulas de actividad física, las que deberás ejecutar 1 vez en la semana y de esa actividad enviar fotografía (mínimo 5) o un breve video donde se muestre su trabajo. Luego llegarán 2 cápsulas más; el jueves 6 de agosto, y el 13 de agosto.

El día 20 de agosto se te enviará un trabajo a realizar el cual se evaluará formativamente y servirá para monitorear tu avance.

Espero que cumplas con esta actividad, pues será parte fundamental para que puedas obtener una calificación.

Reto 1:



<https://www.youtube.com/watch?v=z4rNoKLHAAQ&feature=youtu.be>

Reto 2:



<https://www.youtube.com/watch?v=aQDYsvbXoio&feature=youtu.be>

¡Mucho Éxito!