



CURSO: 7ºA / 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.)

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

Ejecutar correctamente ejercicios técnicos de carrera.

Actividad

- Grabar un video con tu celular donde ejecutes a lo menos 5 ejercicios técnicos de carrera, primero nombras el ejercicio y después lo ejecutas.

Instrucciones:

1.- El video puede ser enviado a través del mismo celular buscar la opción compartir, desde ahí usted puede enviar directamente al siguiente correo o whatsapp

Correo: cisternarojasmarcela@gmail.com

Whatsap: (†56)9656235837

2.- Fecha de entrega 8 de mayo.

3.- Ante cualquier duda que se presente, podrá escribirme al correo anteriormente mencionado.

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.