



Centro Educativo de Adultos El Monte
RBD 16.857-2
www.centroadultoselmonte.cl
E-mail: contactoelmonte@gmail.com
942294704

Danilo Ibarra G. Profesor de Educación Física

CURSOS: Primeros A, B

TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

GUÍA DE TRABAJO		
Nombre:	Curso: Primeros A,B	Guía Nº 11
Fecha de Entrega: junio 2020	Formato de entrega: Debe ser entregado en formato digital o resuelto en una hoja, al correo: daniloprofe@gmail.com	
Unidad: Trabajo individual y en equipo	OA: Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física.	

TEMAS PARA INVESTIGAR

Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.

Antes de hacer la actividad física se deben de considerar algunos aspectos fundamentales de tu salud. ¿Menciona 5 de ellos?

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-