



Centro Educacional 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: Segundos A, B

TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

GUÍA DE TRABAJO		
Nombre:	Curso: Segundos 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: Deporte y actividades de expresión motriz	OA: Conocimiento sobre los beneficios que aporta realizar una actividad físico deportiva en su vida futura.	

TEMAS PARA INVESTIGAR

Planificar y ejecutar 45 minutos de ejercicios diarios, que vayan en directa relación con la salud. ¿Nombre los ejercicios a ejecutar? Y ¿Qué aspectos debes de considerar de tu salud antes de hacer los ejercicios? Nombra 5.