



Centro Educacional de Adultos El Monte
RBD 16.857-2
www.escueladeadultoselmonte.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 12
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 1 hora diaria de actividades físicas de su interés.

Al inicio y término de la actividad física se deben de considerar algunos ejercicios de elongación fundamentales para evitar lesiones. ¿Menciona 5 de ellos con sus correspondientes imágenes del cómo se hacen?

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