



Centro Educacional de Adultos El Monte  
RBD 16.857-2  
[www.escueladeadultoselmonte.cl](http://www.escueladeadultoselmonte.cl)  
E-mail: [contactoelmonte@gmail.com](mailto:contactoelmonte@gmail.com)  
942294704

---

Danilo Ibarra G. Profesor de Educación Física

**CURSOS:** Segundos A, B

## TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

GUÍA DE TRABAJO		
<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b> Segundos A,B	<b>Guía Nº 12</b>
<b>Fecha de Entrega:</b> Junio 2020	<b>Formato de entrega:</b> Debe ser entregado en formato digital o resuelto en una hoja, al correo: daniloprofe@gmail.com	
<b>Unidad:</b> Deporte y actividades de expresión motriz	<b>OA:</b> Conocimiento sobre los beneficios que aporta realizar una actividad físico deportiva en su vida futura.	

### TEMAS PARA INVESTIGAR

Ejecutar 1 hora diaria de ejercicios, que vayan en directa relación con la salud.

Antes y después de hacer los ejercicios se deben hacer elongaciones, para evitar lesiones, ¿nombra 8 de ellos con su correspondientes imágenes del cómo hacen?