



TAREA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CURSO: 8° BÁSICO SEMANA 33-34

Miriam Pizarro Profesora de Ed. Física y Salud miriam.pizarro@colegiorepublicaargentina.cl

Nombre:

Curso:

Fecha: DEL 9 AL 20 DE NOVIEMBRE

OA4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma Permanente, entre otras.

TIKET DE SALIDA

TICKET DE SALIDA

1.- ¿La imagen que se muestra pertenece a?

- A. ABDOMINALES
- B. CORE
- C. AMRAP
- D. AFAP

TICKET DE SALIDA

2.- SENTIR una serie de sensaciones, debido a la exigencia de **como** al realizas. Estas sensaciones las llamaremos:

- A. CUALIDADES
- B. RESPUESTAS CORPORALES
- C. ESTILO DE ENTRENAMIENTO
- D. ACTIVIDADES FISICAS

TICKET DE SALIDA

3.- Antes de comenzar una actividad física especifica debo practicar primero UN:

- A. JUEGO
- B. CALENTAMIENTO
- C. MOVILIDAD
- D. PROFUNDA RESPIRACION



NOS VEMOS LA PRÓXIMA CLASE REMOTA SINCRONICA;!!!