



Guía de aprendizaje n°3 segundo semestre

Asignatura: educación física y salud curso: 1° medio

Profesores: Victor Valdés León- Sergio Valenzuela González

Nombre y Apellidos:

Curso:

Fecha:

Objetivo(s) de Aprendizaje: vida activa y saludable

OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:

- Realizar al menos 25 minutos diarios de actividades físicas de su interés
- Hidratarse con agua de forma permanente

Desafío héroes elije tu camino

Elije la rutina que más te guste y llévala acabo debes anotar tus logros en la tabla



Tabla de entrenamiento