Colegio Santa Bárbara
Formando emprendedores que suben escalones

Departamento: Educación Física y Salud.
Correo del Docente: ed.fisica.s.b2016@gmail.com

Guía de aprendizaje n°3 segundo semestre
Asignatura: educación física y salud curso: 2° medio
Profesores: Victor Valdes León

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 30 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

Colegio Santa Bárbara

Formando emprendedores que suben escalones

Departamento: Educación Física y Salud.
Correo del Docente: ed.fisica.s.b2016@gmail.com

Tabla de entrenamiento

Ejercicio	Cantidad realizada	Cantidad realizada	Cantidad realizada	Cantidad realizada	Cantidad realizada	Cantidad realizada	Cantidad realizada