**ACTIVIDAD**

**“SEMANA 10”**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA: Educación Física** | **CURSO: 1° MEDIO** | **PROFESOR(A): Susan Kendall y**  **Javier Monsalve** |
| **Nombre:** | | **Correo:** [**susanken@hotmail.com**](mailto:susanken@hotmail.com)  **Javier.monsalve@liceo-santacruzdetriana.cl** |
| **Fecha:** | |

**ACTIVIDAD A DESARROLLAR**

1.- Realice una rutina con 4 ejercicios que escoja de la guía.

Explica cuáles realizaste y en qué te ayudó.

2.- ¿Por qué es tan importante realizar un calentamiento?

Explica brevemente.

3.- ¿Qué se logra con realizar un buen Calentamiento?

Fundamenta con tus propias palabras.

4.- ¿Cömo te sientes al realizar un buen calentamiento?

Coméntanos tu experiencia de actividad física en casa.