**ACTIVIDAD**

**“SEMANA 10”**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA: Educación Física** | **CURSO: 2° 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.

Escribe tu experiencia.

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

Explique brevemente.

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

Explique brevemente.

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

Coméntanos tu experiencia de actividad física en casa.

5.- ¿Qué consejos les darías tú a las personas que no les gusta hacer ejercicios y por qué?

Fundamenta