**ACTIVIDAD N°2**

**“CONTENIDO”**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA: Educación Física** | **CURSO: 3° MEDIO** | **PROFESOR(A): Susan Kendall y** **Javier Monsalve** |
| **Nombre:** | **Correo:** **susanken@hotmail.com****jmonsalvetagle@gmail.com** |
| **Fecha:** |
| **INSTRUCCIONES:**1. **Escribir tu nombre y fecha.**
2. **Lee atentamente las instrucciones. Si lo haces puedes desarrollar una buena evaluación.**
3. **Utiliza destacador, marcando lo que necesites para responder.**
4. **Leer muy atento, si no te queda claro, lee otra vez y las veces que lo necesites.**
5. **Escribe claro, así leeremos mejor tus respuestas.**
6. **Con el 60% de la evaluación buena obtienes un 4.0, pero puedes tener una mejor nota.**
7. **Ahora empieza a trabajar. ¡Éxito!**
 |

**ACTIVIDAD A DESARROLLAR**

Investigar y explique cuáles son los momentos de una sesión de entrenamiento, para que sirve cada uno de ellos y como se dividen los ejercicios según la rutina de entrenamiento.