**ACTIVIDAD**

**“SEMANA 10”**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA: Educación Física** | **CURSO: 3° MEDIO** | **PROFESOR(A): Susan Kendall y** **Javier Monsalve** |
| **Nombre:** | **Correo:** **susanken@hotmail.com****Javier.monsalve@liceo-santacruzdetriana.cl** |
| **Fecha:** |

**ACTIVIDAD A DESARROLLAR**

1.- Realiza un entrenamiento diario de mínimo 4 ejercicios.

Comenta cómo te sientes después de realizar estos ejercicios.

2.- ¿Cómo ha sido tu experiencia de entrenar en casa?

Explica brevemente.

3.-Después de leer el texto, busca el significado de las palabras que no conozcas y escribe lo que significan.

4.- ¿Qué recomendaciones y consejos le darías tú a las personas que no quieren hacer ejercicios y por qué?