

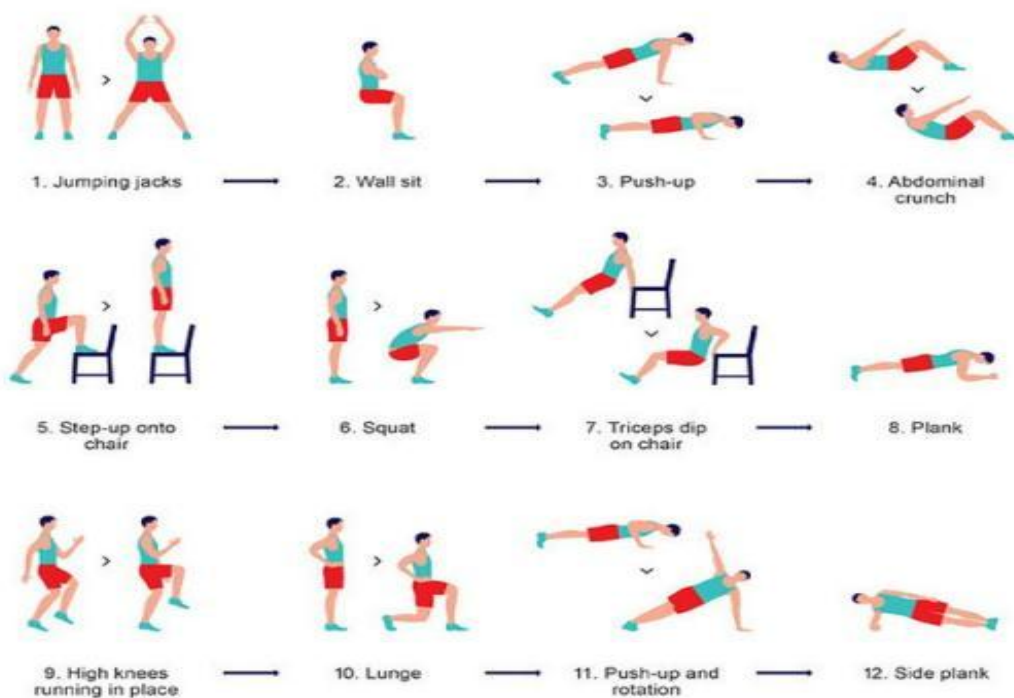


**Asignatura: Educación Física      Curso: 8º A      Profesor: Marcos Lucero**

**Actividad: Rutina de ejercicios para realizar en casa**

**Objetivo:** Realizar rutina de ejercicio como acondicionamiento a ejercicios realizar durante el año escolar.

A continuación, se muestra una serie de ejercicios los cuales deben ejercitarse constantemente y en una progresión en el tiempo, teniendo en consideración: estado de salud, ritmo cardiaco, hipertensión, etc. Se recomienda ejecutar esta rutina 2 veces por semana.



Indicaciones: Realizar cada ejercicio 2 veces por semana con una duración de 30 segundos por ejercicio. Luego anote los cambios físicos que tuvieron mientras realizaba estos ejercicios, por lo mínimo 3.

Semana 1:

- 1.-
- 2.-
- 3.-

Semana 2:

- 1.-



Colegio Jean Piaget  
UTP-Rancagua “ Mi escuela un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable ”

2.-

3.-

Comente la actividad con su profesor a través del whatsapp de la asignatura