



Guía de Trabajo N° 2 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio

Curso: 7mo Basico. Fecha: ____/____/____

Nombre alumno(a) _____

- **Objetivos de aprendizaje:** (OA 1) Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: un deporte individual (atletismo, entre otros)

Correo para consultas: tareasedfisicabd@gmail.com

Indicaciones:

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus cuadernos

Actividad I “gimnasia”

- Realizar una rutina de ejercicios que sea específica para alguna disciplina de gimnasia olímpica
- Pausas de 30 a 40 segundo
- La rutina debe durar 45 min.
- Elongaciones para cada musculo que ocuparan en a rutina

<https://www.youtube.com/watch?v=s6O53OVqIGs>

