

Colegio San Sebastián
Sgto. Centro
Educación física y salud.

Guía de trabajo nº4
"Trabajo en equipo"

Nombre: _____ curso: 2º Medio

1. ¿Por qué la higiene personal es importante?
2. ¿cómo puedes mantenerte saludable?
3. ¿qué es la rutina de ejercicio?
4. ¿qué es fuerza?
5. ¿qué es frecuencia cardiaca?
6. ¿qué son los deportes ?
7. Inventa una mini rutina y explica su objetivo de trabajo
8. Nombra 5 deportes individuales y 5 deportes colectivos.