



Colegio San Sebastián
Educación física y salud
Profesora Pía Moya

Guía de trabajo octavo año básico
“Incrementar su desempeño deportivo “

- **Actividades**

1. Investiga y define los siguientes conceptos

- Deporte
- ejercicio
- juego
- registro cardiovascular
- fuerza muscular
- velocidad
- frecuencia cardiaca
- intensidad

2. Crea una rutina de trabajo progresivo personal donde trabajes todo el cuerpo poniendo mas énfasis en la zona que te interesa trabajar

- brazo
- abdomen
- pierna
- glúteos