

Colegio San Sebastián  
Sgto. Centro  
Educación física y salud.

Guía de trabajo nº3  
“incrementar su desempeño deportivo”

Nombre: \_\_\_\_\_ . Curso: 8 ° básico

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. Nombra 5 deportes individuales y 5 deportes colectivos.