



Colegio Isabel Riquelme  
Rancagua  
U.T.P  
Dpto. Educación Física y Salud  
Guillermo L/ Natalia M

## GUIA DIGITAL N° 5

### TAREA

ASIGNATURA: Educación física y salud

CURSO: 8vo

DOCENTE: Guillermo Lavado / Nathalia Montenegro.

SEMANA: 11 al 15 de mayo 2020

CONTACTO: [guillermoesteban90@hotmail.com](mailto:guillermoesteban90@hotmail.com)

**OBJETIVOS DE LA CLASE:** Conocer sobre hábitos de vida saludable y el impacto negativo que tienen el consumo de ciertas sustancias. Realizar una serie de ejercicios para mejorar la condición física.

#### ACTIVIDAD:

Redacta en 5 líneas de qué manera puede impactar el consumo de sustancias nocivas como alcohol y cigarrillos, en el rendimiento en la clase de educación física o practica de algún deporte.

---

---

---

---

---

Realizar una secuencia de ejercicios en 4 series de 1 minuto cada una.

- Saltos a pies juntos
- Subir y bajar en una silla
- Flexiones de brazos
- Skipping
- Abdominales cortos.



Colegio Isabel Riquelme

Rancagua

U.T.P

Dpto. Educación Física y Salud

Guillermo L/ Natalia M

\*Recuerda finalizar con estiramientos y beber suficiente agua durante y después del entrenamiento. Tomas todas las medidas de higiene después de haber tomado cualquier implemento.

Un saludo afectuoso de sus profesores: Guillermo y Natalia.