



## Guía de Trabajo N° 7 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio  
Nombre alumno(a) \_\_\_\_\_

Curso: 7mo Basico. Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

- **Objetivos de aprendizaje:** (OA 4) Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

Correo para consultas: [tareasedfisicabd@gmail.com](mailto:tareasedfisicabd@gmail.com)

### Indicaciones:

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus Cuadernos.
- Grabarse o fotografiarse.
- Realizar rutina de ejercicios

Rutina 1 realizar por 5 minutos cada ejercicio

Rutina 5 realiza por 4 minuto cada ejercicio

Rutina 2 realizar por 3 minutos cada ejercicio

Rutina 3 realizar por 2 minuto cada ejercicio

