



INSTITUTO SUPERIOR DE COMERCIO TALCA.  
"ENRIQUE MALDONADO SEPULVEDA"

## GUÍA DE TRABAJO.

NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_

*Estimados alumnos, dada la situación crítica que hoy nos afecta, antes que todo, queremos pedirles que mantengan su cuidado personal y familiar, sigan las indicaciones entregadas por el Ministerio de Salud, sus padres y profesores durante los primeros días de clases.*

*Se nos solicita que esta guía de trabajo llegue a ustedes, solo con el propósito de enriquecer nuestro quehacer diario y relacionar con la asignatura.*

- 1.- *Averiguar por qué es importante tener una buena condición física y como ayuda a tu salud.*
- 2.- *Realizar practica de acondicionamiento físico en tu casa, con los implementos que tienes a tu alcance. (Cuerdas, cojines, etc).*
- 3.- *Elongar tu musculatura por sectores, brazos, piernas, abdomen, espalda, incorporando tu cuello.*
- 4.- *¿Qué medidas de auto-cuidado vas a tomar en tu casa y entorno?*

*Grecia Urrutia  
Profesora de Educación Física.*