



**EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA°13 –1 MEDIO**

Educación física y salud  
Brian Mejías

[bmejias@soceduc.cl](mailto:bmejias@soceduc.cl)

<b>GUIA N°: 13</b>
<b>NIVEL DE TRABAJO:</b> Primero medio
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:</b> <b>OA 4</b> Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.
<b>Objetivo de la guía:</b>  Lo estudiantes deben dar las evaluaciones pendientes- <ol style="list-style-type: none"><li>1- La cueca, se sugiere ingresar a la página del colegio <a href="http://www.col-cemar.cl">www.col-cemar.cl</a> y revisar las guías números 9 y 10. Los estudiantes que presentan algún inconveniente con esta evaluación como casos excepcionales podrán enviar un video al correo <a href="mailto:bmejias@soceduc.cl">bmejias@soceduc.cl</a> con plazo máximo de entrega semana del 15 al 19 de noviembre. En caso de cuarto medio entregar máximo el 12 de noviembre.</li><li>2- Tabata, cada estudiante debe realizar un entrenamiento Tabata de 4 minutos respetando su secuencia, los ejercicios son libre de elección. Los estudiantes que presentan algún inconveniente con esta evaluación como casos excepcionales podrán enviar un video al correo <a href="mailto:bmejias@soceduc.cl">bmejias@soceduc.cl</a> con plazo máximo de entrega semana del 15 al 19 de noviembre. En caso de cuarto medio entregar máximo el 12 de noviembre.</li></ol>

