

**GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 1 N° DE GUÍA: 3**

**Unidad 1: Incrementar su desempeño deportivo**

ASIGNATURA: E. Fisica

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

CURSO: 8° años LETRA: \_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

0.A 4.- Utilizan los entornos cercanos para realizar actividad física y/o deportiva.

1.- Selecciona un deporte individual de tu interés y describe sus características.

---

---

---

2.- Elige un lugar tranquilo de tu hogar y realiza los siguientes ejercicios: (Debes inhalar y exhalar por nariz, realizando los ejercicios lentamente siguiendo la secuencia)

Repite 3 veces cada secuencia.

