

**OA8:** Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.



Desarrollar una rutina deportiva en casa de 4 ejercicios.

1. Trote en el puesto
2. Saltos
3. Estiramientos (flexibilidad)
4. Levantar un objeto pesado

- Escribir en el cuaderno, la sensación corporal que tuvo al realizar cada uno.

Solo si pueden acompañar con fotos o videos.

Al finalizar todo enviarlo a mi correo:

[angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl)