Estimados apoderados y alumnos de 1° medio

Junto con saludarles y esperando que se encuentren bien, las guías que han sido enviadas a sus correos deben ser realizadas por los alumnos de forma individual y deberán ser entregadas en la fecha indicada en la siguiente dirección de correo electrónico **reneaguilera.ccq@gmail.com**. Estas constan de 2 partes. La primera es teórica, en donde ellos deberán recopilar información requerida, y la segunda parte es en relación a una rutina de ejercicios en la cual los alumnos aplicaran conocimientos prácticos que han adquirido durante las clases.

Al final de las guías podrán encontrar información adicional sobre cómo realizar los ejercicios solicitados, como medir el pulso y una tabla en donde se deberá registrar datos. Es de suma importancia que los apoderados apoyen e incentiven a la realización de dichas actividades y que por su parte los alumnos trabajen a conciencia, ya que todo esto va directamente en beneficio de ellos, además esto permitirá que los alumnos vayan asimilando un estilo de vida saludable y mas en estos días donde se hace complicado salir de casa por los acontecimientos actuales, el sedentarismo no debe ser la mejor opción.

Ante cualquier duda o consulta dirigirse a la dirección de correo entregada anteriormente.

Se despide Cordialmente, René Aguilera

Profesor de Educación Física y Salud, Colegio Cristiano de Quillota.