**Guía N° 4 de Educación Física y Salud Segundo semestre**

Haz clic en el link que aparece a continuación, observa el video y luego realiza la rutina de ejercicios, siguiendo las siguientes indicaciones:

Realizar cada ejercicio durante 1 minuto con 30 segundos de descanso cada uno.

Realizar la rutina todos los días de lunes a viernes o 3 veces por semana.

Hidratarse durante y después de realizar la rutina.

<https://www.youtube.com/watch?v=AYf_O1nxDIY&ab_channel=BessySandoval>

A continuación te invito a leer algunos conceptos importantes para recordar.

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Consultas a mi correo bessy.sandoval@educarmaipu.cl o al whatsapp +56966782066