

CLASES ENTRETENIDAS



La práctica sistemática y regular de ejercicio es fundamental para llevar una vida saludable. Desde este contexto, fuimos a observar a los alumnos desde primero a cuarto medio en clase de acondicionamiento físico dirigidas los docentes de departamento de Educación física, los alumnos (as) dieron una gran muestra de coordinación, de fuerza, de resistencia, gozando de una sesión muy entretenida. Específicamente debían recorrer un circuito de varias estaciones con ejercicios de “Entrenamiento Funcional” los que incluyen trabajos de fuerza y resistencia del tren superior e inferior con pausas de recuperación, lo anterior, en el marco de la unidad “Vida Activa y Saludable.

***Actividad Física – Alimentación Sana – Calidad de Vida:
¡Humberstone en acción!***