



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

PROFESOR: GASTÓN CERDA

SEMANA 13

LINEAMENTOS DE LA ASIGNATURA

- MANTÉN CERCA UNA BOTELLA CON AGUA PARA HIDRATARTE EN TODO MOMENTO
- BUSCA UN ESPACIO QUE TE PERMITA REALIZAR LA CLASE SIN ARRIESGARTE A SUFRIR UN ACCIDENTE
- UTILIZA ROPA CÓMODA

Ruta de aprendizaje

Recordar normas
básicas para
clases a distancia

Conocer y
comprender el
objetivo de la
clase

Conocer las
actividades a
realizar

Desarrollar la
clase

Analizar lo
aprendido en la
clase

Objetivo de la clase

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa enfocándose en ejercicios y juegos de velocidad

INSTRUCCIONES PARA EL TRABAJO DE HOY

- EN LA SIGUIENTE CLASE PODRAS REALIZAR UNA RUTINA DE EJERCICIOS ENFOCADA EN DESARROLLAR TU CONDICION FISICA, PONIENDO ENFASIS EN LA VELOCIDAD.
- DEVERAS BUSCAR UN ESPACIO LO MAS AMPLIO POSIBLE DONDE NO SE TE DIFICULTE MOVER, PUEDE SER EL LIVING DE TU CASA O TU PATIO.

ACTIVIDAD

- PINCHA EL ENLACE QUE SE ENVIARA A TU CORREO PARA PODER INGRESAR A LA CLASE.
- PARA LA CLASE DE HOY NECESITARAS:
 - UN BASTÓN O PALO DE ESCOBILLÓN
 - 4 OBJETOS SIMILARES (PAQUETES DE ALIMENTOS, CUADERNOS, PELUCHES, ETC.)

FELICITACIONES!!!