



**Colegio Aurora  
de Chile**  
CORMUN RANCAGUA

# EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

PROFESOR: GASTÓN CERDA

SEMANA 14

# 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 y retroalimentar clase pasada

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 que se enfoquen en desarrollar la resistencia cardiovascular

# 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.
- DEBERÁS 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 ESPACIO AMPLIO PARA REALIZAR LA CLASE

**FELICITACIONES!!!**