



*Colegio Aurora
de Chile*
CORMUN RANCAGUA

Educación física y salud

Profesor: Gastón Cerda
Semana 13

Lineamientos de la asignatura

- Mantén cerca una botella con agua para hidratarte en todo momento.
- Busca un espacio que te permita realizar la clase sin arriesgar 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 podrás realizar una rutina de ejercicios enfocada en desarrollar tu condición física, poniendo énfasis en la velocidad.
- Deberás buscar un espacio lo más amplio posible donde no se te dificulte mover, puede ser el living de tu casa o tu patio.

Actividad

- Pincha el enlace que se enviará a tu correo para poder ingresar a la clase.
- Para la clase de hoy necesitarás:
 - Un bastón o palo de escobillón
 - 4 objetos similares (paquetes de alimentos, cuadernos, PELUCHES, etc.)

FELICITACIONES!!!