



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

Educación física y salud

Profesor: Gastón Cerda
Semana 14

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 arriesgarte a sufrir un accidente
 - Utiliza ropa cómoda

Ruta de aprendizaje

Recordar
normas básicas
para clases a
distancia y
retroalimentar
clase anterior

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 DESARROLLAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCUAR.
- 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:
- Una superficie despejada (pieza, living, etc.)

FELICITACIONES!!!