



Guía de Educación Física

Docente de Asignatura: Michel Quintanilla Riffo

Clase :

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. (OA 4) RESPONSABILIDAD

***Clase equivalente entre el 16 y 20 de marzo.**

CURSO:

5° - 6° - 7° y 8° BÁSICOS

ACTIVIDAD: Realizarla a lo menos 3 veces a la semana.

Calentamiento: <https://www.youtube.com/watch?v=Tq2ZWi2eTBQ>

Actividad principal: Realizar y aprender rutina de ejercicios aeróbicos del siguiente link:

https://www.youtube.com/watch?v=riM2ix_hA

Parte final, estiramiento:

<https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>

Nota: Estas actividades serán evaluadas una vez que se regrese normalmente a clases, deberán realizar la rutina en grupos aleatorios.

NO OLVIDAR PREOCUPARSE DE LA HIGIENE Y LAVADO DE MANOS EN FORMA FRECUENTE.



El lavado de manos Debe durar lo que dura la Marcha Imperial



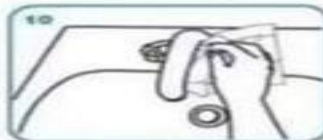
Tan tan tan tarantan tan tan tan



Dun dun dun dududun dududun



Dan daan dan dadadan dadadaaan!!!



Daaan dan dadadan dan dan dadadan!!!

