

Departamento de Ed. Física y Salud

San Fernando College

Valdivia 1012

|  |  |
| --- | --- |
| **Asignatura: EDUCACION FISICA** | **N° De La Guía: 6** |
| **Título de la Guía: TRABAJA LA CONDICION FISICA** | |
| **Objetivo de Aprendizaje (OA):**OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, ‑ flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal. | |
| **Nombre Docente: MICHELLE CARDENAS MUÑOZ** | |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 5° BASICO** |

**INSTRUCCIONES: te invito a trabajar el siguiente video, si no puedes ejecutar todo lo que aparece en él, hazlo dentro de tus posibilidades.**

<https://youtu.be/sdW_YqCKTRo>