



## **Guía N° 8**

### **Ciencias del ejercicio físico y deportivo**

<b>Asignatura: Educación Física</b>
<b>Nivel: 3 Medio Electivo</b>
<b>Profesora: Constanza González Pizarro</b>
<b>Objetivo: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.</b>
<b>Correo electrónico: <a href="mailto:cogonzalez@sanfernandocollege.cl">cogonzalez@sanfernandocollege.cl</a></b>

Estimados(as) estudiantes, esperando que todos (as) se encuentren muy bien y sin novedades producto del COVID-19, porque debemos ser conscientes de la delicada situación y cuidarnos entre todos.

Deben revisar este link y seguir las instrucciones:

[https://www.youtube.com/watch?v=vw\\_QOyPQ4L0&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=vw_QOyPQ4L0&feature=youtu.be)

Luego revisan este link para complementar la información y puedan elaborar la actividad solicitada.

<https://www.youtube.com/watch?v=B5sxyxy2Fbk>

Plazo de envío de la actividad 07/06/2020