



Guía N° 14

Habilidades Motrices

Asignatura: Educación Física y Salud
Nivel: Terceros Básicos
Profesora: Erika Paredes Valdés
Vida Activa y SALUDABLE
Objetivo: 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, mejorando sus resultados personales.
Consultas Correo: erikaparedesvaldés@gmail.com

Estimadas (os) Alumnas (os):

Quiero recordarte que antes de realizar las actividades planteadas debes:

- ✚ Preparar despejando el lugar donde trabajarás para que sea seguro.
- ✚ Reunir los materiales
- ✚ Realizar tu calentamiento previo
- ✚ Hidratarte durante las actividades
- ✚ Y muy importante....tú le das la intensidad a tu trabajo de acuerdo **a tus capacidades**. Realiza las pausas necesarias entre una repetición y otra.

Revisen actividades enviadas junto a sus hijas(os) que aparece en el siguiente link.

<https://www.youtube.com/watch?v=NdNp4--0jFU>