



San Fernando College  
Departamento Educación Física

Asignatura: EDUCACION FISICA	N° De La Guía: 17
Título de la Guía: familiarización con cuerda	
Objetivo de Aprendizaje 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:

Queridos estudiantes, continuamos con nuestras clases, recuerda que para iniciar el trabajo debes realizar un pequeño calentamiento y elongaciones hidratarte muy bien, y dejar ordenado una vez que termines tu rutina de ejercicios.

Como te lo expliqué en el video debes repetir la rutina de la última clase y continuar con la que te estoy mandando ahora.

Saltar los 3 tipos de saltos y anotar la cantidad que logras hacer en 30 segundos.

Te dejo mi correo por cualquier duda.

[mcardenas@sanfernandocollege.cl](mailto:mcardenas@sanfernandocollege.cl)

Cuídate mucho.

**¡SIGUE TRABAJANDO CON MUCHO ENTUSIASMO!**

<https://youtu.be/vtJlyf1IXhs>