



San Fernando College  
Departamento Educación Física

Asignatura: EDUCACION FISICA	N° De La Guía: 18
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: 6° BASICO

Instrucciones:

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

El trabajo que te dejé hoy lo repites 3 veces contando 30 saltos cada uno.

Te dejo mi correo por cualquier duda.

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

Cuídate mucho.

**¡SIGUE TRABAJANDO CON MUCHO ENTUSIASMO!**

<https://www.youtube.com/watch?v=ALH7xVhsqtA&feature=youtu.be>