



San Fernando College

Departamento Educación Física

Asignatura: EDUCACION FISICA	N° De La Guía: 17
Título de la Guía: Saltos con cuerda.	
Objetivo de Aprendizaje (OA) : OA3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física.	
Nombre Docente: Teresita Torres Sánchez (ttorres@sanfernandocollege.cl)	
Nombre Estudiante:	Curso: 7° BASICO

Estimados estudiantes

// Seguimos Saltando con la rutina sugerida de Educación Física!!

Consideraciones:

- Realiza la rutina solamente si estas en buenas condiciones de salud.
- Realiza la rutina adecuando los espacios seguros que tengas en tu hogar.
- Usa ropa adecuada.
- Recuerda hidratarte cada vez que sientas sed.



<https://youtu.be/f2prKUftawQ>

Haz click en el link y realiza la rutina sugerida de Saltos /Coordinación.

