



San Fernando College

Departamento Educación Física

Asignatura: EDUCACION FISICA	N° De La Guía: 18
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 ( <a href="mailto:ttorres@sanfernandocollege.cl">ttorres@sanfernandocollege.cl</a> )	
Nombre Estudiante:	Curso: 7° BASICO

Estimados estudiantes



**// Continua Saltando en cuerda, controla tu tiempo //**



<https://youtu.be/f2prKUftawQ>



En la semana anterior, debías escoger dos tipos de saltos y contar cuantos podías hacer por **30 segundos**.

Esta semana, realiza los mismos saltos de la semana anterior, pero esta vez cuenta cuantos puedes realizar durante **1 minuto**, puedes parar unos segundos y continuar hasta que se termine el tiempo.

Son importantes los registros, ya que la próxima semana serán pedidos.

**¡Escucha una canción que te gusta y a saltar la cuerda, Motívate!**