



ACTIVIDAD N°1 DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

3° AÑO A

“Educando para la Eternidad”

Profesor(a)	Priscila Muñoz Díaz.
OA (AE)	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. (OA6)
IFE	“ ¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios y que no sois vuestros?” 1 Corintios 6:19

Fecha	Actividades	Links de ayuda
Del 07 al 20 de Septiembre	Actividad 1 Activamos nuestro cuerpo con el calentamiento. Primero pon atención a los ejercicios y después es tu turno de realizarlos.	https://www.youtube.com/watch?v=Yvd2gr4vAlo
	Actividad 2 En esta ocasión ejecutarán ejercicios para mejorar la condición física. ES IMPORTANTE REPETAR LOS TIEMPOS INDICADOS EN LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS. DEBEN SER REALIZADOS SIN HACER DESCANSOS DE POR MEDIO.	https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk
	Actividad 3 Video refuerzo de Salud.	https://www.youtube.com/watch?v=Qy4Y5TDMqPY

- **CUANDO GRABES TU VIDEO, UTILIZARÁS LA POLERA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

No olvides hidratarte siempre mientras realizas las actividades físicas. Cámbiate la polera y lávate después de las actividades.



Debes enviar a mi WhatsApp (+56967161691), un video mientras estás realizando las actividades, indicando tu nombre y curso y una foto del dibujo.

