



ACTIVIDAD N°1 DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

8° AÑO

“Educando para la Eternidad”

Profesor(a)	Priscila Muñoz Díaz.
OA (AE)	Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: • frecuencia • intensidad • tiempo de duración y recuperación • progresión • tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) OA 3
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 Calentamiento. Realiza la rutina que ya conoces para la activación de tu organismo antes de la rutina de acondicionamiento.	
	Actividad 2 “Acondicionamiento físico”. El video te da el tiempo por ejercicio. Cuando el cronómetro está en azul, te indica el tiempo y la preparación para el siguiente ejercicio. Cuando está el cronómetro en naranja, es porque debes realizar el ejercicio. RESPETA LOS TIEMPOS INDICADOS.	https://www.youtube.com/watch?v=oNHqn5VW6Js

- **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 grabarte y enviar un video mientras estás realizando las actividades a mi WhatsApp (+56967161691).

