



Colegio George Washington
Departamento de Educación Física y Salud.
Profesor: Roberto Alvear Alarcón.

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA 5tos a 8vos básicos.

Nombre: _____ Curso: _____

OBJETIVO DE LA CLASE:

OA 3: Desarrollar y trabajar las cualidades físicas de: resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios variados.

OA9: Practicar actividad física de manera segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable. Autocuidado y hábitos adecuados a la situación de pandemia como el lavado de manos, distancia social, etc.

Fecha: Cuarta semana de marzo, 2021.

ACTIVIDAD

1. Pincha en el link del video a continuación. Debes realizar los ejercicios explicados por el profesor, ejecútalos en tu casa, utilizando el espacio que tengas disponible.
2. **IMPORTANTE: Esta actividad será revisada y se realizará la retroalimentación de este video en la clase zoom de la semana.**
3. Debes tener los materiales solicitados en el video para la clase de la plataforma zoom.
 - 1 botella plástica con agua (para utilizarlo como pesa) utiliza una botella de 2 lts aproximadamente.
 - Lana, cinta aislante, cinta de papel, hojas de cuaderno, tiza, etc. Cualquiera de estos materiales o algún material que sirva para dibujar un cuadrado en el piso.

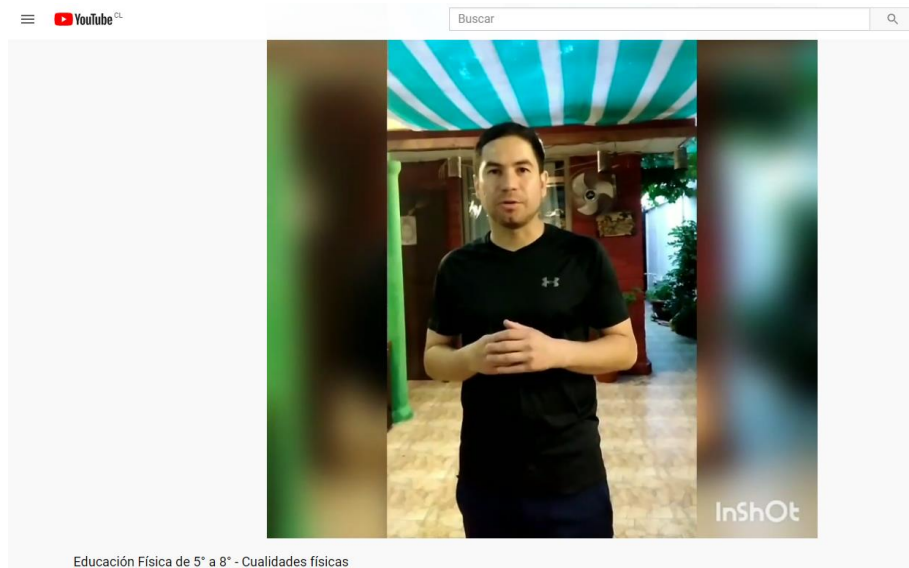
→





Colegio George Washington
Departamento de Educación Física y Salud.
Profesor: Roberto Alvear Alarcón.

Link del video



<https://www.youtube.com/watch?v=ybzyyvHFboE>



PINCHA AQUÍ

TE ESPERAMOS EN LA CLASE ZOOM

