

INSTRUCCIONES PARA TRABAJAR

PROFESOR(A)	JAVIER ÁVILA – MARÍA ALEJANDRA LA PAZ
ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL	7° Y 8° AÑO BÁSICO (DAMAS Y VARONES)
OBJETIVO	MANTENER Y MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA A TRAVÉS DE UN CIRCUITO DE EJERCICIOS EN CASA

INSTRUCCIONES (Indicar actividades, las de página en que se encuentran u otro detalle relevante)

GUÍA N° 3 : CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO PARA EL HOGAR

ACTIVIDAD A REALIZAR:

EJECUTAR DOS VECES POR SEMANA PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL HOGAR

MATERIAL DE APOYO (Incluya link de videos, páginas web u otros recursos que ayuden a trabajar este contenido)

ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO (OPCIONAL)

LINK: . <https://www.youtube.com/watch?v=ygtd7JJCP2M&t=18s>