

## **INSTRUCCIONES PARA TRABAJAR**

PROFESOR(A)	JAVIER ÁVILA – MARÍA ALEJANDRA LA PAZ
ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL	7° Y 8° AÑO BÁSICO ( <b>DAMAS Y VARONES</b> )
OBJETIVO	EJECUTAR PLAN DE ENTRENAMIENTO BÁSICO 'PARA EL HOGAR

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

### **CLASE N° 4 : CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO PARA EL HOGAR**

#### **ACTIVIDAD A REALIZAR:**

EJECUTAR DOS A TRES 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)

VIDEO QUE DEMUESTRA CADA EJECUCIÓN Y LOS DIFERENTES ELEMENTOS QUE PUEDES UTILIZAR