

## INSTRUCCIONES PARA TRABAJAR

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

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

### CLASE N° 6 : CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO PARA EL HOGAR

#### ACTIVIDAD A REALIZAR:

Clase n° 6

- EJECUTAR PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL HOGAR DE MANERA SISTEMÁTICA (IDEAL 3 VECES POR SEMANA)
- ENTENDER EL SENTIDO DE LA PRÁCTICA CONSTANTE DE ACTIVIDAD FÍSICA
- LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR LAS CAOPACIDADES FÍSICAS, PARA NUESTRA VIDA COTIDIANA
- RESPONDER BREVEMENTE EN TU CUADERNO , LAS PREGUNTAS EXPRESADAS EN EL PPT

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

--