

## INSTRUCCIONES PARA TRABAJAR

PROFESOR(A)	JAVIER AVILA
ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL	5° Y 6° BÁSICO ( DAMAS Y VARONES)
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° 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 NUETRA 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)

--