

## INSTRUCCIONES DE TRABAJO

PROFESOR(A)	M. Alejandra La Paz
ASIGNATURA	Ed Física
NIVEL	4ros Básicos
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	
FECHA	2 de noviembre de 2020
OBJETIVO PRIORIZADO	OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.
OBJETIVO ESPECÍFICO DEL CICLO	Realizar actividad física de intensidad moderada acorde a condición individual, de forma lúdica, demostrando control corporal.

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

Observar video y seguir instrucciones.

Ir al link de acceso para la ruleta, la cual se encontrara junto al video en pagina web.

Ejecutar los ejercicios que te asigne la ruleta.

#### IMPORTANTE:

Entre un ejercicio y otro toma un descanso de mínimo un minuto, o el necesario para continuar con la siguiente ejecución.

La cantidad de repeticiones y la intensidad la pones tu, acorde a tu condición física y capacidad.

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

<https://youtu.be/FskAR1Z8xNo>

<https://wordwall.net/es/resource/6072244>