

INSTRUCCIONES DE TRABAJO

PROFESOR(A)	M. Alejandra La Paz
ASIGNATURA	Ed Física
NIVEL	Quinto básico
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	
FECHA	26 de abril
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, estableciendo metas de superación personal.
OBJETIVO ESPECÍFICO DEL CICLO	Planificar un entrenamiento Tabata y ejecutarlo 3 veces por semana.

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

Observar video y seguir instrucciones para realizar la actividad de elaboración de ficha de entrenamiento Tabata.

Ejecutar los ejercicios de la rutina 3 veces por semana, completando cada dato solicitado.

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

<https://youtu.be/kVfvTVDOjRM>

Ficha de entrenamiento para completar (Word)

Música de Tabata.