



### INSTRUCCIONES DE TRABAJO

PROFESOR(A)	Mauricio Oróstica. G.
ASIGNATURA	Ed. Física y Salud.
NIVEL	6° Básico
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	
FECHA	2 de Abril 2021
OBJETIVO PRIORIZADO	OA 3. Desarrollar las capacidades físicas de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad a través de una serie de ejercicios.
OBJETIVO ESPECÍFICO DEL CICLO	Desarrollar las capacidades físicas de fuerza flexibilidad y velocidad a través de una serie de test.

<b>INSTRUCCIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Visualiza el link de YouTube para interiorizarte de las dinámicas de ejecución de las 2 capacidades físicas a desarrollar (flexibilidad y velocidad).</li><li>• Puedes sumar estos mismos ejercicios que aparecen en el video a tus sesiones de entrenamientos o puedes crear tus propios ejercicios.</li><li>• Recuerda que debes respetar las reglas de los ejercicios, los cuales deben estar compuestos por series y repeticiones.</li><li>• Una vez revisado el video y habiendo agregado a tu rutina de entrenamientos más ejercicios, recuerda que deben a la próxima semana completar el ticket de salida. Aquí por reformar todos los avances y nuevos logros.</li></ul>

<b>MATERIAL DE APOYO</b>
Ejemplos <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ejercicios de velocidad <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RfIWAECbKmg">https://www.youtube.com/watch?v=RfIWAECbKmg</a></li><li>▪ Ejercicios de flexibilidad <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZQ1LikoTUhU">https://www.youtube.com/watch?v=ZQ1LikoTUhU</a></li></ul>
e-mail: <a href="mailto:mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl">mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl</a>