



INSTRUCCIONES DE TRABAJO

PROFESOR(A)	Mauricio Oróstica. G.
ASIGNATURA	Ed. Física y Salud.
NIVEL	7° 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.

INSTRUCCIONES

- Visualiza el link de YouTube para interiorizarte de las dinámicas de ejecución de las 2 capacidades físicas a desarrollar (flexibilidad y velocidad).
- Puedes sumar estos mismos ejercicios que aparecen en el video a tus sesiones de entrenamientos o puedes crear tus propios ejercicios.
- Recuerda que debes respetar las reglas de los ejercicios, los cuales deben estar compuestos por series y repeticiones y un proceso de DESCANSO. En el descanso debes recuperar los esfuerzos, estos siempre son contabilizados por segundos o minutos.
- 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.

MATERIAL DE APOYO

Ejemplos

- Ejercicios de velocidad <https://www.youtube.com/watch?v=RfIWAECbKMg>
- Ejercicios de flexibilidad <https://www.youtube.com/watch?v=ZQ1LikoTUhU>

e-mail: mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl