

### INSTRUCCIONES DE TRABAJO

PROFESOR(A)	M. Alejandra La Paz
ASIGNATURA	Ed Física
NIVEL	Quinto básico
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	
FECHA	24 de Mayo
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	Conocer la Capacidad Física de resistencia (clasificación y características ) y como poder desarrollarla.

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

Observar video y seguir instrucciones para realizar la actividad.

- 1- Ejecutar cada ejercicio , durante el máximo de tiempo que le sea posible. Registrar en cuaderno el tiempo que duro la ejecución en cada una de las estaciones (desplazamientos laterales, salto en cuerda o skiping, zancadas laterales profundas, jumping Jack).
- 2- Diseñar en el cuaderno un circuito de trabajo para la resistencia. Ejecutarlo durante el mayor tiempo posible a una intensidad constante, sin parar.

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

Conos o cualquier material de plástico que permita reemplazarlo (botellas, vasos o recipientes)  
Cuerda

<https://youtu.be/X7pmhdw6Mr4>