**Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

**Rancagua**

***TAREA PRACTICA DE EDUCACION FISICA Y SALUD 4° SEMANA DEL 30 DE MARZO AL 3 DE ABRIL***

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha : |
| 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 |

**Instrucciones:**

**Practica los siguientes ejercicios de FLEXIBILIDAD.**

**Pon tu música preferida y resguardar tu autocuidado, pero antes realiza un calentamiento de 10 minutos bailando elige tus temas favoritos y comienza!**

