

Colegio República Argentina

O’Carrol  # 850- Fono 72- 2230332

                    **Rancagua**

|  |
| --- |
| **INTRODUCCION : BIENVENIDAS ESTUDIANTES**:Esperando que se encuentren bien junto a tu familia y cuidándote del CORONAVIRUS seguiremos trabajando en este hermoso proceso de enseñanza aprendizaje a DISTANCIA y también en **FORMA PRACTICA.ONLINE!!!!!!!!!Los días viernes.****POR LO TANTO VAMOS A RECORDAR**: Al realizar una rutina de ejercicios:Tener tu botella de agua a mano para tu hidratación.Realizar un calentamiento para evitar lesiones musculares.Realizar hábitos de higiene después de la rutina.**DEBEN SIEMPRE ASIGNAR UN TIEMPO DE 30 MINUTOS** para realizar **LAS** **GUIAS DE ACTIVIDADES** dada por la profesora. **LAS GUIAS COMPLEMENTARIAS** puedes copiarlas en tu cuaderno de educación física para su posterior revisión y además servirán para una **EVALUACION SUMATIVA** cuando volvamos a clases presenciales.Te recuerdo también que después de cada guía de actividades adjunto **un link video** para que puedas aclarar tus dudas. y así practicar los movimientos al ritmo de la música. También ahora **¡¡¡¡¡online!!!! Los días viernes.****Continuando con esta unidad de trabajo Acondicionamiento Físico.**En esta clase trabajaremos otra resistencia la **RESISTENCIA ANAEROBICA** que diferente a la aerobica **en forma teórica**  y también online **en forma práctica**,¡¡¡¡¡¡ **CON ANIMO Y ENTUSIASMO!!!!!! Loa días viernes.** |
| **Objetivo de Aprendizaje**: O6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de **resistencia cardiovascular**, fuerza, velocidad y flexibilidad. |
| **Contenido: Componentes de la condición física resistencia anaeróbica** **Indicador de logro**: Describen ejercicios para mejorar cada componente de la condición física. (**Resistencia anaeróbica**). |

**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD.**

**CORREO** **.jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl****. Cursos: 6 Básicos.**

**SEMANA 13 y 14 :** Del 22 de Junio al 3 de Julio,2020