

Colegio República Argentina

O’Carrol  # 850- Fono 72- 2230332

**Rancagua**

**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD.**

**CORREO** [**.jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl**](mailto:.jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl)**. Cursos: 6 Básicos.**

**SEMANA 15 y 16 6 al 17 de Julio.**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Cursos: 6 básicos. Fecha: 6 al 17 de Julio.. |
| OA : 06 Retroalimentar 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. |

**Guía Complementaria**

1.-Identifica en cada imagen ¿**Cuál es la resistencia aeróbica y anaeróbica?**

2.-Nombra 2 características de cada una \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.-Realiza esta rutina de resistencia a través de este LINK video,**¡¡¡¡¡Vamos tu** **puedes!!!!!!!!!Nos vemos el viernes online.**

<https://www.youtube.com/watch?v=umqHscQLv_I>