Colegio República Argentina

O’Carrol  # 850- Fono 72- 2230332
 Rancagua

**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD.**

**CORREO** **.jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl****. CURSOS: 7 BASICOS.**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Cursos: 7 Básicos. Fecha: 1 al 5 de Junio. |
|  0A 03: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable considerando frecuencia, intensidad y tiempo de duración del ejercicio. |

 **SEMANA 10 : 1 al 5 de junio.**

     **GUIA COMPLEMENTARIA**

**1.-TAREA** Según estas imágenes de cada ejercicio agrega la frecuencia, la intensidad y el tiempo de duración de cada ejercicio (son 13 ejercicios). Y anótalo en tu cuaderno de educación física, para comentarlo en la clase online de los días viernes.

duración del ejercicio. Y anótalo en tu cuaderno de educación física.

**2.-TAREA** Según estas imágenes ¿Cuál sería la **frecuencia y el tiempo de duración de cada ejercicio?¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡ESTA** **MUY FACIL**!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

![Rutina para fortalecer el CORE en casa [20 minutos] | Gym-In]()

**3. TAREA** ¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡**A PRACTICAR** observa este link video y recuerda tomar tu frecuencia cardiaca antes y después del ejercicio nos vemos el viernes!!!!!!!!!!!!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=zvhRGF_G_64>