

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)**.**

**SEMANA 15 y 16 : 6 al 17 de julio CURSOS: 7 BASICOS.**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Cursos: 7 básicos. Fecha: 6 al 17 de julio. |
| OA: 03: Retroalimentar 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.** |

**GUIA COMPLEMENTARIA**

**Realiza esta rutina de ejercicios de una combinación de Resistencia y de Fuerza donde tú ya conoces porque hemos trabajado el concepto y su función de cada una de ellas.**

**FRECUENCIA: 1 Serie de cada ejercicio.**

**TIEMPO DE DURACION 30 seg. Cada ejercicio.**

**¿Cómo te sentiste después de realizar la rutina de trabajo?**

****