



## Evaluación N°2

1° Básico

OA\_6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física

### Actividad N°1

Colócate ropa cómoda y ejecuta la rutina de ejercicios del siguiente link ¡invita a tu familia!: <https://youtu.be/T8jl4RnHHf0>





## Actividad N°2

Describe las respuestas corporales que tuviste al ejecutar la rutina. (Que sentiste en tu cuerpo) (Frecuencia cardiaca, temperatura corporal, frecuencia respiratoria, sudor, agotamiento) y envía un registro de video (no más de 10 segundos) o fotografía al correo de evaluación ([evaluacionljdcpk2@gmail.com](mailto:evaluacionljdcpk2@gmail.com))