



## Guía de Trabajo a Distancia N°3

### 8° Básico

#### OA N°03

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable

#### OA N°04

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

#### Actividad N°1

Para comenzar veremos este video sobre la importancia del Core:

<https://youtu.be/659BqTzVQd8> o el que esta acá abajo





Equípate con ropa deportiva y ejecutar esta rutina como calentamiento:

<https://youtu.be/39Sn10y7HMM>





Liceo José Domingo Cañas  
Departamento de Educación Física  
Profesor Cristian Rojas De La Fuente

Luego ejecuta la rutina de Core de este link: <https://youtu.be/vhw62f4qWOU>





### Actividad N°3

Planifica al menos 3 días en los que repetirás el trabajo dentro de la semana.

(Marca con una X los días que ejecutaras la actividad) y envía un video en cámara rápida o timelapse ejecutando la actividad a [evaluacionljd7a3m@gmail.com](mailto:evaluacionljd7a3m@gmail.com)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo