



Guía de Trabajo a Distancia N°2

3° Básico

OA_06

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA_08

Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

Actividad N°1

Ejecuta la rutina de ejercicios del siguiente link: <https://youtu.be/T8jl4RnHHf0>

Registra en un video de 15 segundos ejecutando la actividad y envíalo a evaluacionljdc3a6@gmail.com





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).