



Guía de Trabajo a Distancia N°2

8° Básico

OA N°03

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

Actividad N°1

Ejecutar esta rutina como calentamiento: <https://youtu.be/qcSWT27D0CU>





Actividad N°2

Ejecuta la rutina de ejercicios (hasta el minuto 8:12) del siguiente link:

<https://youtu.be/uUKAYkQZXko>





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 pequeño video de 15 segundos ejecutando la actividad a evaluacionljd3a6@gmail.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo