

COMPLEJO EDUCACIONAL MAIPÚ ANEXO RINCONADA

"Educando en valores, construimos futuro" **2021 Año de la Resiliencia.**



Educación Hsica Octavo.Básico Prof: Daniela Acevedo Moya <u>dacevedo@soceduc.el</u> 8vo básico

Guía número 7

Rutina de Ejercicios 1

IMPORTANTE: es imprescindible que el estudiante asista a clases virtuales para poder desarrollar las Habilidades de la asignatura. Esta guía de aprendizaje es un apoyo y complemento a las clases.

NOMBRE	
CURSO	
OA	OA06 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física.

Realiza la siguiente rutina de ejercicios en casa 3 veces por semana, recuerda antes de comenzar las medidas de seguridad trabajadas durante la clase.

- -Antes de realizar los ejercicios realiza la secuencia de movilidad articular trabajada durante la clase.
- -Cada ejercicio se repite 40 segundos.
- -El tiempo de descanso entre cada ejercicio es de 20 segundos.
- -Se repite 3 veces la rutina.

40 Segundos.	40 Segundos.	40 Segundos.
40 Segundos.	40 Segundos.	40 Segundos.
40 Segundos.	40 Segundos.	