

## Ruta de trabajo.

Clase Ed física. (Octavo Básico)

### OBJETIVO DE TRABAJO

OA 3 Desarrollar la **resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad** para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

1. Clase zoom los lunes desde las 8:50 a las 10:10 (no se admitirá alumnos después 5 minutos comenzada la clase).
2. Colócate en un lugar cómodo para la actividad.
3. Ponte ropa cómoda, que no te genere inconvenientes para realizar la actividad.
4. Dispone de tu botella de agua, para cuando necesites hidratarte.
5. ATENTOS A LOS MATERIALES QUE DEBES TENER PARA LA CLASE (2 kilos de arroz, una mochila una frazada o colchoneta).
6. Próxima clase Control de estos mismos ejercicios.

RECUERDA QUE LA PARTICIPACIÓN EN CLASES TAMBIÉN ES PARTE DE TU EVALUACIÓN EN ESTA ASIGNATURA, POR LO QUE TU CÁMARA DEBE PERMANECER ENCENDIDA DURANTE TODA LA CLASE.



¡Disfruta de tu clase de la semana! Tía Soledad.