

Asignatura: Educación Física y Salud

Nombre del docente: Rodrigo Retamal Carreño

Curso: 2° Medio.

Fecha: 12/10/2020 al 25/10/2020

### **Guía N°5 de Priorización Curricular**

Unidad: Vida Activa Saludable y Responsabilidad con la comunidad.

OA: Desarrollar diversos ejercicios Físicos donde se trabaja la resistencia cardiovascular, la velocidad, la coordinación y la flexibilidad, todo esto a través de un circuito de 7 estaciones.

Realizar de forma práctica en el hogar un trabajo específico de 7 ejercicios, este trabajo se realiza 3 veces por cada sesión y se realizan 2 sesiones durante estos 15 días.

A través de 7 videos realizados por el profesor Rodrigo Retamal Carreño, los cuales serán enviados a los estudiantes vía whatsapp, cada apoderado y alumno podrá ver exactamente lo que deben ejecutar de forma práctica y replicarlo de la mejor forma posible. En este trabajo ocuparemos diversos materiales los cuales pueden ser reemplazados por cualquier elemento que se disponga en cada hogar y pueda cumplir la misma función.

NOTA: El trabajo debe ser grabado en su totalidad (2 sesiones), posteriormente debe ser enviado y entregado al profesor a más tardar el 25 de Octubre mediante Whatsapp o Email a [rodrigo.retamal@liceoelvirasanchez.cl](mailto:rodrigo.retamal@liceoelvirasanchez.cl)

\*En caso de cualquier duda llamar o comunicarse al número +56979634156 (Numero del profesor).