

INSTRUCCIONES PARA TRABAJAR

PROFESOR(A)	JAVIER AVILA – MARÍA ALEJANDRA LA PAZ
ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL	5° Y 6° BÁSICO (DAMAS Y VARONES)
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none">EJECUTAR PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL BÁSICO.

INSTRUCCIONES (Indicar actividades, las de página en que se encuentran u otro detalle relevante)

Clase n° 4

- EJECUTAR PLAN BÁSICO DE ENTRENAMIENTO PARA EL HOGAR
- Se sugiere 3 veces por semana

MATERIAL DE APOYO (Incluya link de videos, páginas web u otros recursos que ayuden a trabajar este contenido)

Calentamiento previo para los ejercicios de la semana

Link de apoyo:

Video que demuestra el circuito y los diferentes elementos que puedes ocupar