



Plan de trabajo

8° Básico Educación Física

Jueves 11 de Junio	Jueves 18 de Junio
Trabajo en casa Ejercicios del video.	Trabajo en casa Ejercicios del video.

ACTIVIDAD PARA LA CASA **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 8º BÁSICO**

Objetivo: Valor y realizar actividad física desde el hogar

Habilidad: Resistencia cardiovascular, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

Clase jueves 11 de junio

REALICEMOS ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

- BUSCAR EN LA PÁGINA APRENDO EN LÍNEA EN LA VENTANA VAMOS A MOVERNOS ENCONTRARÁS EL VIDEO CON EL TÍTULO CLASE 02: DE EDUCACIÓN FÍSICA 7° Y 8° BÁSICO.
- REALIZARÁS LOS EJERCICIOS INDICADOS POR LA PROFESOR.
- COMPLETARAS LA PAUTA CON EL NOMBRE DE LOS EJERCICIOS QUE EJECUTASTE Y LA CANTIDAD DE VECES QUE LOS HICISTE

NOMBRE DEL EJERCICIO	REPETICIONES



Clase jueves 18 de junio

REALICEMOS ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

- **BUSCAR EN LA PÁGINA APRENDO EN LINEA EN LA VENTANA VAMOS A MOVERNOS ENCONTRARAS EL VIDEO CON EL TÍTULO CLASE 03: DE EDUCACIÓN FÍSICA 7° Y 8° BASICO.**
- **REALIZARÁS LOS EJERCICIOS INDICADOS POR LA PROFESOR.**
- **COMPLETARÁS LA PAUTA CON EL NOMBRE DE LOS EJERCICIOS QUE EJECUTASTE Y LA CANTIDAD DE VECES QUE LOS HICISTE**

<i>NOMBRE DEL EJERCICIO</i>	<i>REPETICIONES</i>