

Curso: 1° Medio A - B

Asignatura: Educación Física y Salud

Clase: 5 y 6

Instructivo: Visita el siguiente sitio <https://www.youtube.com/watch?v=1GfobyvyUqU>

Y luego realiza la rutina observada en el video al menos dos veces diarias, con un mínimo de tres veces por semana.

Esta rutina consiste en 3 bloques completos de 4 minutos cada uno. Para que el entrenamiento sea de 15 minutos, la pausa entre cada bloque debería ser de un minuto, pero si necesitas más tiempo para recuperarte, puedes parar.

Selecciona 5 ejercicios, graba tu rutina de un minuto de duración, explicando cada ejercicio, súbela a youtube y envía el link al siguiente correo, indicando Nombre y curso.

jveloso@colegionuevanazaret.cl

Contenido:

Condición Física

Fecha de entrega: Viernes 27 de marzo