

Curso: 7° Básico A - B

Asignatura: Educación Física y Salud

Clase: 5 y 6

Instructivo: Visita el siguiente sitio https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfl

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

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:

Principios de entrenamiento y condición física

Fecha de entrega: Viernes 27 de marzo