

**Curso: 8° Básico A - B**

**Asignatura: Educación Física y Salud**

**Clase: 5 y 6**

**Instructivo: Visita el siguiente sitio <https://www.youtube.com/watch?v=rVf5O-incwI>**

**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](mailto:jveloso@colegionuevanazaret.cl)**

**Contenido:**

**Acondicionamiento físico**

**Fecha de entrega: Viernes 27 de marzo**