



Asignatura: Educación Física	Nivel: 1º - 2º medio
Unidad: salud y bienestar	
Objetivo de Aprendizaje (OA) 01 Ejecutar de forma práctica ejercicios resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.	

Desarrollo del contenido

- Deben **REALIZAR VIDEO CON SU PROPIO CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO**
- Recomendación de descanso entre cada ejecución de ejercicio es de 1 minuto a 2
- Debes enviar video al mail astorgaroxanas@gmail.com señalando en asunto nombre del alumno y curso (Ej: Cristina Arrue 1ºH) o etiquetarte en el instagram **educacionfisicaybienestarcefa**
- Recuerda seguir la página instagram indicada anteriormente para mayor información (ejercicios, circuitos, etc) ante cualquier consulta no dudes en contactarme.

Ejercicio sentadilla <https://www.youtube.com/watch?v=UfR8TNIXjYI>

Ejercicio flexiones brazo <https://www.youtube.com/watch?v=23NYAAo1usA>

Ejercicio jamping Jack <https://www.youtube.com/watch?v=ROrCVTvmFkM>

Ejercicio plancha <https://www.youtube.com/watch?v=8ZjwRII56J4>



Profesor a cargo: Roxana Silva.
astorgaroxanas@gmail.com