 Cristian Guerrero Castillo

 Educación física

 cristiancastillo@colegiosanfelix.cl

**TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA ETAPA N°5**

|  |
| --- |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAJE** |
| **Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal en tiempo de cuarentena.** |

Nos reencontramos esta semana en las mismas condiciones que la anterior, por tanto, debemos seguir moviéndonos para evitar consecuencias producto de nuestra inactividad, el departamento de educación física del colegio san Félix, conformado por la profesora Loreto y el profesor Cristian, les van a entregar una nueva propuesta de trabajo para las siguientes tres semanas es decir la etapa Número 5, es muy importante que intenten seguirla o bien pueda crear sus propias rutinas de ejercicios, recuerden que realizar actividad física previene un sinnúmero de problemas, que aunque no lo creas, a la larga se irán presentando en la medida que vayas creciendo. En caso de dudas o problemas con tu rutina no olvides que puedes consultar a los mail loretoibarra@colegiosanfelix.cl o bien cristiancastillo@colegiosanfelix.cl. A cuidarse para que volvamos a vernos pronto y los queremos mucho.