



EDUCACIÓN FÍSICA  
SEBASTIÁN MORENO ESPINOSA - 4°B  
Fecha Página Web 14/7/20

**VIDEO AL HOGAR**

**INSTRUCCIONES:**

- Ingresar al correo de los apoderados y realizar el video que se envía. Video de juegos y ejercicios de coordinación y equilibrio.
- Trabajo y entrenamiento en familia.
- Duda o consultas a correo [profesorsebastianmoreno@gmail.com](mailto:profesorsebastianmoreno@gmail.com).

**OBJETIVO:**

- Realizar actividad física de forma segura
- Aumentar capacidad física en los alumnos y alumnas de 4°B



EDUCACIÓN FÍSICA  
SEBASTIÁN MORENO ESPINOSA – 4ºB  
Fecha Página Web 21/7/20

**VIDEO AL HOGAR**

**INSTRUCCIONES:**

- Ingresar al correo de los apoderados y realizar el video que se envía. Video de juegos y ejercicios de **fuerza y resistencia**.
- Trabajo y entrenamiento en familia.
- Duda o consultas a correo [profesorsebastianmoreno@gmail.com](mailto:profesorsebastianmoreno@gmail.com).

**OBJETIVO:**

- Realizar actividad física de forma segura
- Aumentar capacidad física en los alumnos y alumnas de 4ºB



EDUCACIÓN FÍSICA  
SEBASTIÁN MORENO ESPINOSA – 4ºB  
Fecha Página Web 28/7/20

**VIDEO AL HOGAR**

**INSTRUCCIONES:**

- Ingresar al correo de los apoderados y realizar el video que se envía. Video de juegos y ejercicios de **coordinación y equilibrio**.
- Trabajo y entrenamiento en familia.
- Clase correspondiente al día 28-07-2020
- Dudas o consultas a correo [profesorsebastianmoreno@gmail.com](mailto:profesorsebastianmoreno@gmail.com).

**OBJETIVO:**

- Realizar actividad física de forma segura
- Aumentar capacidad física en los alumnos y alumnas de 4ºB