

	Guía de Ed. Física y salud. 7° Básico.		2020
	Liceo Elvira Sánchez de Garcés	Educación Física y Salud	

Prof. Rodrigo Retamal C.

Realizar una investigación sobre los sistemas o métodos de entrenamiento:

- Aeróbico
- Anaeróbico

La investigación debe considerar diversos ejemplos (5) y descripción completa de estos sistemas de entrenamiento.

Realizar de forma práctica en el hogar un entrenamiento de:

- 150 abdominales largos dividido en 10 series de 15 repeticiones cada una.
- 100 sentadillas divididas en 10 series de 10 repeticiones cada una.
- 3 planchas de 30 segundos cada una.

Si tiene alguna duda de cómo es la correcta ejecución de cada ejercicio debe investigar su ejecución y así poder desarrollarlo.

NOTA: El trabajo de forma práctica debe ser grabado en su totalidad y posteriormente enviado o entregado al profesor.

*En caso de cualquier duda llamar o comunicarse al número +56979634156.