|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| E:\Logo-2d.png | Guía n°4 de Ed. Física y salud.  4° Básico. | | 2020  Del 25/05 al 07/06 |
| Liceo Elvira Sánchez de Garcés | Educación Física y Salud |

Prof. Rodrigo Retamal C.

Objetivo:Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza y flexibilidad estableciendo metas de superación personal a través de ejercicios de con resistencia de su propio cuerpo.

Unidad: Habilidades motrices básicas.

Realizar de forma práctica en el hogar un entrenamiento de diversos ejercicios especificos, 2 veces a la semana(martes y jueves) de:

1. 100 abdominales largos dividido en 10 series de 10 repeticiones cada una.
2. 100 sentadillas divididas en 10 series de 10 repeticiones cada una.
3. 3 planchas de 30 segundos cada una.
4. 20 burpee divididos en 4 series de 5 repeticiones 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 debe ser grabado en su totalidad (4 sesiones), posteriormente enviado y entregado al profesor a más tardar el 8 de Junio mediante Whatsaap o Email [rodrigo\_retamal\_21@hotmail.com](mailto:rodrigo_retamal_21@hotmail.com).

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

**Ejemplo en imágenes de los 4 ejercicios a desarrollar**

1. Abdominal largo.



1. Sentadilla.



1. Burpee.



1. Plancha.

