|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| E:\Logo-2d.png | Guía n°5 de Ciencias del ejercicio físico y deportivo.3° y 4° Medio. | 2020Del 09/07 al 23/07 |
| Liceo Elvira Sánchez de Garcés  | Ciencias del ejercicio físico y deportivo. |

Prof. Rodrigo Retamal C.

Objetivo: Trabajar y desarrollar ejercicio de resistencia anaeróbica a través del movimiento.

Unidad: Planes de entrenamiento.

Cada alumno debe realizar en su hogar una secuencia de trabajo libre, es decir debe acumular 7000 pasos en 4 de los 7 días de la semana como mínimo utilizando la aplicación ya descargada (stepsapp).

Es libre porque se pueden acumular los pasos diarios realizando cualquier movimiento o labor en su hogar, desde caminar, saltar, correr, hacer aseo en su hogar, etc.

Este trabajo debe ser reportado al profesor a través de una fotografía de forma semanal del calendario de movimiento que produce esta aplicación.



Se debe también configurar la aplicación como objetivo diario de 7000 pasos.



**Si tiene alguna duda de cómo es la correcta ejecución de este trabajo debe comunicarse con el profesor.**

NOTA: El trabajo debe reportado dos veces al profesor mediante una fotografía a Whatsaap los días jueves 16 de julio y el jueves 23 de julio.

\*En caso de cualquier duda llamar o comunicarse al número +56979634156 o al correo rodrigo\_retamal\_21@hotmail.com