

Guía de Educación física N°2		
Docente	Cecilia Cerda Barahona	Fecha: 29/03/2021 al 16/04/2021
Unidad:	Vida Activa y Saludable.	Objetivo de aprendizaje: O6
Habilidades:	Resistencia - Fuerza.	
Objetivo:	OA: Reconocer y ejecutar actividades físicas de intensidad moderada que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular y fuerza.	

1.- Realizar de forma práctica en el hogar un entrenamiento, 1 vez a la semana, si usted asiste al liceo de forma presencial debe realizar 1 entrenamientos en total y si no asiste al liceo de forma presencial debe realizar 2 entrenamientos en total de:

- 1- 80 escaladores dividido en 8 series de 10 repeticiones cada una.
- 2- 80 estocadas divididas en 8 series de 10 repeticiones cada una.
- 3- 5 planchas de 25 segundos cada una.

NOTA: El trabajo de forma práctica debe ser grabado en su totalidad y posteriormente entregado al profesor vía WhatsApp al +56963030166 o Email a cecilia.cerda@liceoelvirasanchez.cl

*En caso de cualquier duda llamar o comunicarse al número +56963030166 (Numero de la profesora).

Ejemplo en imágenes de los 3 ejercicios a desarrollar

1. Escaladores.



2. Estocada.



3. Plancha.

