

|  |
| --- |
| Asignatura: Educación Física y Salud  Nombre del docente: Cecilia Cerda Barahona  Curso: 5° Básico.  Fecha: 8/03/2021 al 26/03/2021  **Guía N°1**  Unidad: Vida Activa y Saludable.  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. |

Realizar de forma práctica en el hogar un entrenamiento, 1 vez a la semana, si usted asiste al liceo de forma presencial debe realizar 2 entrenamientos en total y si no asiste al liceo de forma presencial debe realizar 3 entrenamientos en total de:

1. 80 abdominales largos dividido en 8 series de 10 repeticiones cada una.
2. 80 sentadillas divididas en 8 series de 10 repeticiones cada una.
3. 4 planchas de 25 segundos cada una.

NOTA: El trabajo de forma práctica debe ser grabado en su totalidad y posteriormente entregado al profesor vía whatsaap al +56963030166 o Email a [cecilia.cerda@liceoelvirasanchez.cl](mailto: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. Abdominal largo. 2.Sentadilla. 3. Plancha.

 