

Guía de Educación física N°3		
Docente	Cecilia Cerda Barahona	Fecha: 03/05/2021 al 18/05/2021
Unidad:	Vida Activa y Saludable.	Objetivo de aprendizaje: 06
Habilidades:	Resistencia - Fuerza- Equilibrio	
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:

- 6 series de 8 repeticiones Sentadilla con equilibrio. (con una silla nos sentamos y nos paramos, con apoyo con punta de un pie.
- Sentadilla con movimiento lateral de pierna. 6 series de 30 segundo.
- Sentadilla con desplazamiento 6 series de 30 segundo.
- 5 Burpees. 5 series de 5 repeticiones.

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@liceoelvira Sanchez.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. Sentadila con equilirio



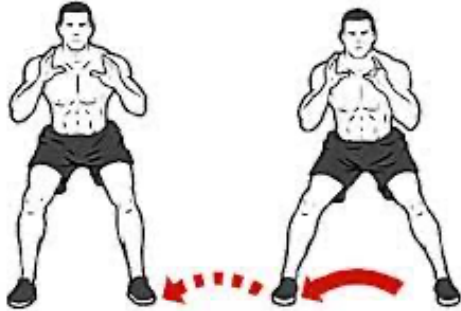
2. Sentadilla lateral





Prof. Cecilia Cerda Barahona.

3.- Sentadila con desplazamiento.



4. Burpee

