|  |
| --- |
| **Guía de Educación física N°4** |
| Docente  | Cecilia Cerda Barahona  | Fecha: 24/05/2021 al 04/06/2021 |
| Unidad: | Vida Activa y Saludable. | Objetivo de aprendizaje: 06 |
| 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:

* Burpees. 6 series de 40 segundos.
* Salto estrella, 5 series de 40 Segundos.
* Abdominal con toque de talón. 5 series de 40 segundos.
* Taloneo 5 series de 40 segundos.
* Plancha con toque de hombros 5 series de 40 segundos.

**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. Burpee 2. Salto estrella



 3.- Abdominal con toque de talon 4. Taloneo



 5.- Plancha con toque de hombro.

