|  |
| --- |
| **Guía de Educación física N°5** |
| Docente  | Cecilia Cerda Barahona  | Fecha: 14/06/2021 al 29/06/2021 |
| 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 de resistencia y fuerza, debe realizar 2 sesiones entrenamientos en total, en días distintos de:

* Estocadas, 5 series de 45 segundos.
* Abdominal con piernas en alto, 5 series de 45 Segundos.
* Sentadilla Sumo (piernas más separadas), 5 series de 45 segundos.
* Escalador, 5 series de 45 segundos.
* Plancha levantado las manos de forma alternada, 5 series de 45 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. Estocada 2. Abdominal con piernas en alto.

 

3.- Sentadilla sumo. 4. Escalador

 

 5.- Plancha levantando manos.

