

Prof. Cecilia Cerda Barahona.

Guía de Educación física N°6		
Docente	Cecilia Cerda Barahona	Fecha: /07/2021 al /08/2021
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:

- Sentadillas, 4 series de 15 repeticiones.
- Abdominal largo, 4 series de 15 repeticiones.
- Abdominal con piernas elevadas, 4 series de 15 repeticiones.
- Estocadas alternas, 4 series de 15 repeticiones.
- Sentadilla Sumo, 4 series de 15 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@liceoelvirasanchez.cl](mailto:cecilia.cerda@liceoelvirasanchez.cl)

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

Prof. Cecilia Cerda Barahona.

## Ejemplo en imágenes de los ejercicios a desarrollar

1. Sentadilla



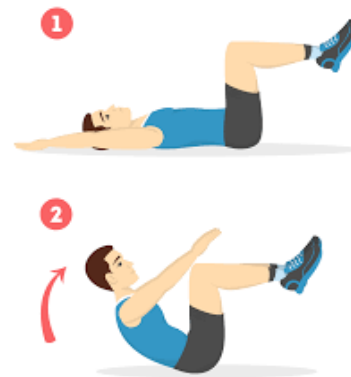
2. Abdominal Largo



3.- Estocada alternas



4. Abdominal largo.



5.- Sentadilla Sumo.

