

Guía de Educación física N° 7		
Docente	Cecilia Cerda Barahona	Fecha:01/09/2021 al /09/2021
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, Por lo tanto en total de debe enviar 2 videos. Correspondientes a la semanas de trabajo Online.

Para esta trabajo utilizaremos 5 pelotitas de calcetín, que nos ayudaran a marcar el área de trabajo.

- Saltos laterales, este ejercicio lo realizamos en 4 series de 40 segundos.
- Ubicar las pelotitas de calcetines a una distancia de 50 cm. aproximadamente y realizar saltos hacia adelante, este ejercicio lo realizamos en 4 series de 40 segundos.
- Separamos las pelotitas de calcetín a un distancia de 1.5 metros. Y avanzamos a tocar una, y luego retrocedemos a tocas la delante, este ejercicios lo realizamos en 4 series de 40 segundos.
- En ese ultimo ejercicio ubicamos las pelotitas en fila y realizamos saltos adelante y atrás, este ejercicio lo realizamos en 4 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).

Prof. Cecilia Cerda Barahona.

Ejemplo en imágenes de los ejercicios a desarrollar

1. Saltos laterales.



En este ejercicios la parte amalla de Imagen se reemplaza por una Hilera de pelotitas de calcetin.

2. Salto a pie junto .



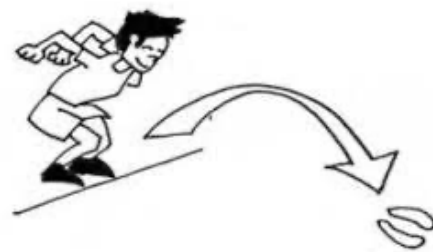
En este ejercicios los conos de la Imagen se reemplaza por de pelotitas de calcetin.

3.- Estocada alternas



En este ejercicios los conos se reemplazan por pelotitas de calcetin.

4. Saltos adelante y atrás.



En este ejercicios la linea se realiza con las pelotitas de calcetin.