



## Guia Numero 11 Para Entrenar en casa

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE: EJECUTAR ACTIVIDADES FÍSICAS DE INTENSIDAD MODERADA A VIGOROSA QUE DESARROLLEN LA CONDICIÓN FÍSICA. (EF4° OA:6) (EF5° OA:6) (EF6° OA:6).**

Estimados estudiantes esta semana trabajaremos en un video en el cual se realizarán 8 ejercicios diferentes trabajando 20 segundos y descansa 10 segundos, la idea es que trabajen en conjunto y practiquen tres veces a la semana actividad física.

No olvides realizar un calentamiento un trote de 5 minutos en el lugar.

Para realizar esta actividad deben seguir el link..!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk&t=101s>

- Ejercicio 1: Sentadillas con los brazos extendidos y flexión rodilla (ver link).
- Ejercicio 2: Plancha sostenida (ver link).
- Ejercicio 3: Salto en cuerda (si no tienes cuerda salto en el lugar).
- Ejercicio 4: Desplazamiento hacia el lado, pierna alternada (ver link).
- Ejercicio 5: Abdominal Twist (ver link).
- Ejercicio 6: Salto a pie junto hacia el lado (ver link).
- Ejercicio 7: En el piso, apoyo de manos atrás y extendiendo piernas alternadas tratando de tocar la punta de pie (ver link).
- Ejercicio 8: Salto hacia el lado alternando pie (ver link).

¡Entrena en casa! Éxito.

¡Tú lo puedes TODO!

