

GUIA N° 10 DE EDUCACIÓN FÍSICA

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).

Queridos alumnos (as) la guía de esta semana va como complemento para los ejercicios que espero estén realizando (guía n°9).

Link de la actividad :

<https://youtu.be/TStEzVUqtUU>

LA IDEA ES QUE TU LOS REALICES MIRANDO EL VIDEO.

EJERCICIOS:

- 1- Apoyo de manos en el suelo y las llevo hacia adelante hasta llegar posición plancha, para luego volver a la posición de pie.
- 2- Flexión de una rodilla desplazándola hacia el lado y toco el suelo con ambas manos.
- 3- Estocadas hacia adelante llevando brazos arriba.
- 4- Repetimos el ejercicio número 1 pero al estar en plancha hacemos dos flexiones apoyando rodillas.

Antes de realizar los ejercicios les recuerdo siempre calentar los músculos, puede ser con un trote en el lugar por 1 minuto. Y al finalizar elongar todos los músculos de nuestro cuerpo

Aquí también les dejo este link sobre la importancia de la "COMIDA SALUDABLE", donde ojalá lo puedan ver en familia.

Link comida saludable:

<https://youtu.be/UkJkAWNzVek>

QUE TENGAN UNA LINDA SEMANA.

AQUÍ LES MANDO ESTA MEDALLA PARA TODOS LOS QUE PARTICIPARON EN EL DIA DEL NIÑO Y NIÑA

