

COLEGIO SANTA MARIA LA FLORIDA

ACTIVIDAD FISICA Y SALUD H.I.T.

ONLINE

SEMANA DEL 31 AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMB DE 1°ero medio A 4 TO medio
ONLINE

(1°M OAO3) (2°M OA03)

AE:(4°M AE 2-4)

NOMBRE ALUMNO

OA:(3°M 03)

CURSO

30/15 3 VUELTAS

EJERCICIOS		SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
CALENTAMIENTO					
SALTO DEL PAYASO					
SENTADILLA					
LEVANTO RODILLAS					
FLEXIONES					
ABDOMINAL CORTA PLUMA					
ELONGACION					

ESTAMOS EN EL H.I.T NUMERO 1 ESTOS SON LOS PRIMEROS 5 EJERCICIOS
EJECUTAREMOS CADA UNO DURANTE 30 SEG Y DESCANSAREMOS 15 SEG DAREMOS TRES VUELTAS AL CIRCUITO
PUEDES CAMBIAR LOS EJERCICIOS SI QUIERES
MUCHOS SALUDOS

REALIZA ESTA ACTIVIDAD FISICA 3 VECES A LA SEMANA

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

CUALQUIER INQUIETUD PUEDES PREGUNTAR AL CORREO : pablogonzalezstmf@gmail.com - guillermotrejostmf@gmail.com

