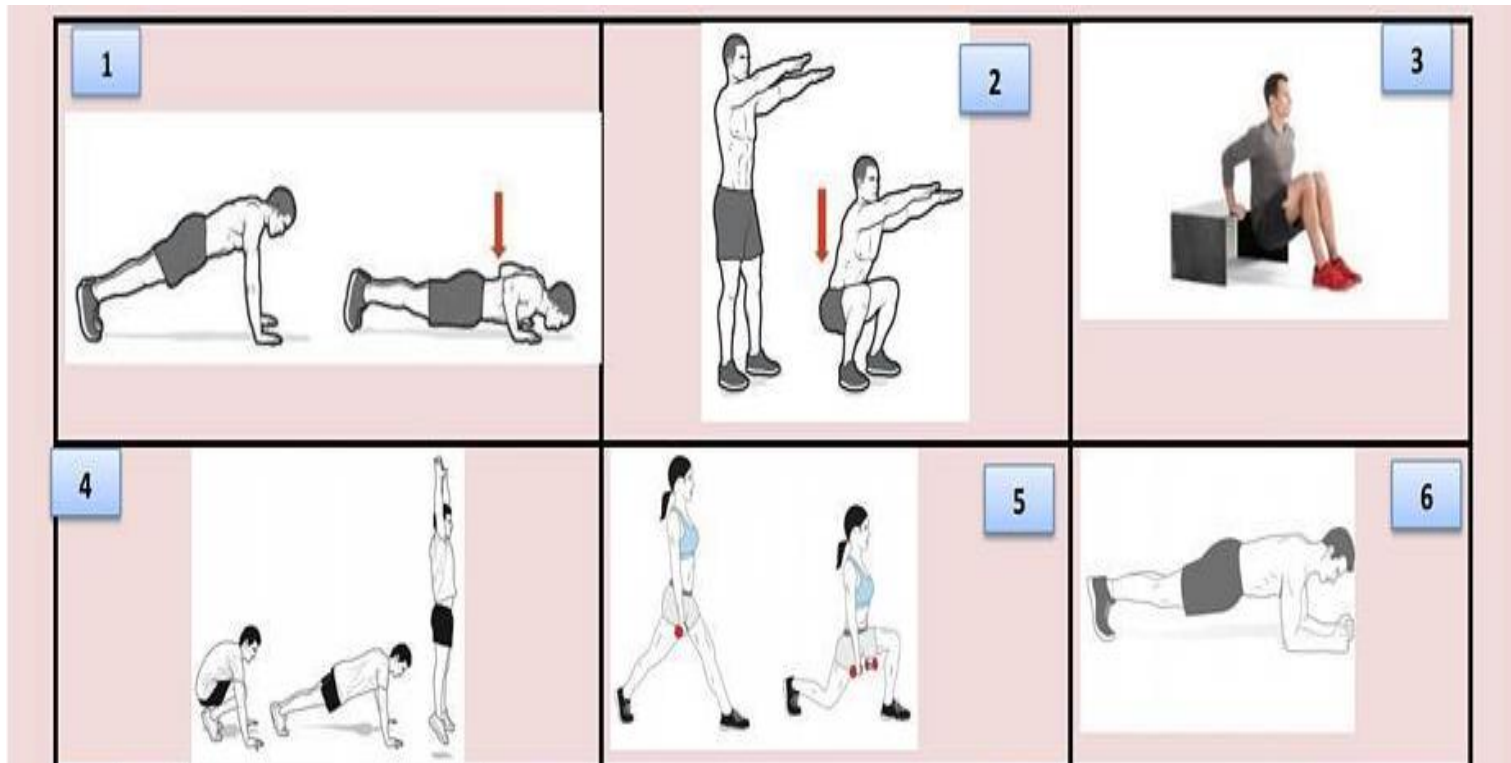


GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	4ºBásico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	14
Objetivo de la clase:	Ejecutar ejercicios de fuerza muscular de acuerdo a las capacidades individuales, utilizando brazos, abdomen, piernas.
Dudas o consultas enviar correo a:	ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl

Instrucciones

Observa las imágenes y realiza los ejercicios de acuerdo a la secuencia que va de 1 a 6. Procura tener un espacio libre para evitar golpes y lesiones. Invita a tus padres para que te ayuden a realizar este minicircuito y ellos también participen contigo. En el ejercicio 3, puedes apoyarte en un sillón, silla. En el ejercicio 5, no uses nada en tus manos, es a manos libres, sin peso.





FORMAMOS A ESTUDIANTES DE MANERA INTEGRAL
**Colegio Augusto
D'Halmar**
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Sellos Institucionales

Formando personas con valores (Compañerismo, Tolerancia, Responsabilidad) dentro de un contexto social inclusivo.