

TAREA

Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin E.
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 a:	ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl

Observa las imágenes y sigue el orden establecido. Cuida que el espacio donde vas a ejercitar no existan obstáculos y puedas trabajar tranquilo. Recuerda tener a mano agua para tomar y una toalla para secar la transpiración. **Debes trabajar en presencia de un adulto para que te ayude.**

Instrucciones

Ejercicio 1

Fuerza de bíceps: debes ejecutar 6 veces el ejercicio

Ejercicio 2

Fuerza de piernas: debes ejecutar 6 veces el ejercicio

Ejercicio 3

Fuerza de tríceps: debes hacerlo 6 veces

Ejercicio 4

Fuerza piernas: debes repetirlo 6 veces

Ejercicio 5

Flexión de rodillas: debes hacerlo 6 veces

Ejercicio 6

Plancha: debes ejecutarlo 5 segundos

Una vez terminado los 6 ejercicios, descansas 3 minutos y vuelves al ejercicio 1 y repites todos los demás. Terminas la segunda vuelta, descansas 3 minutos y vuelves a hacerlo todo nuevamente. Estos ejercicios debes hacerlo 3 veces por semana con ayuda de un adulto.