

TAREA

Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin E.
Semana:	14
Objetivo de la clase:	Ejecutar ejercicios de fuerza muscular de acuerdo a sus propias capacidades de manera moderada
Dudas o consultas enviar a:	ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl

Instrucciones:

Observa las imágenes y sigue las secuencias. No olvides tener a mano agua y toalla para secar la transpiración. Los ejercicios los harás de acuerdo a tu capacidad, lo ideal es que logres cumplir con todo lo que se te pide, sino puedes, tienes que esforzarte, dar un poquito más. Realizaras este circuito tres veces, es decir, terminas el ejercicio 12, descansas 5 minutos y vuelves a comenzar desde el ejercicio 1 hasta completar el ejercicio 12. Descansas 5 minutos y comienzas de nuevo desde el ejercicio 1 hasta completar el circuito en el ejercicio 12.

Debes trabajar siempre con una persona adulta para que te ayude

¡VAMOS QUE SE PUEDE!!!!