

## GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	6ºBásico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	14
Objetivo de la clase:	Ejecutar ejercicios de fuerza muscular de acuerdo a sus propias capacidades de manera moderada
Dudas o consultas enviar correo a:	ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl

### Instrucciones:

Observa las imágenes y sigue las secuencias que ahí están enumeradas. Este es un circuito de 12 estaciones que debes ejecutarla en forma completa tres veces. Además, debes realizarlo tres veces por semana para que tenga efecto positivo. Recuerda realizarlo considerando tus propias capacidades.

<p><b>10 saltos</b></p>  <p>Saltos en el sitio</p>	<p><b>10 segundos</b></p>  <p>Sentadilla estática</p>	<p><b>8 flexiones</b></p>  <p>Flexiones</p>
<p><b>10 abdominales</b></p>  <p>Abdominales</p>	<p><b>8 step</b></p>  <p>Steps con silla</p>	<p><b>6 sentadillas</b></p>  <p>Sentadillas</p>
<p><b>6 triceps con silla</b></p>  <p>Triceps con silla</p>	<p><b>10 segundos plancha</b></p>  <p>Plancha frontal</p>	<p><b>10 skipping</b></p>  <p>Skipping</p>
<p><b>6 zancadas</b></p>  <p>Zancadas</p>	<p><b>6 flexiones</b></p>  <p>Flexiones con rotación</p>	<p><b>6 segundos</b></p>  <p>Plancha lateral</p>