



GUÍA DE TRABAJO

Nombre:

Fecha:

Curso: 5° básico

Objetivo:

- **Desarrollar la fuerza muscular a través de una rutina de entrenamiento.**

INSTRUCCIONES:

- Guía para desarrollar la semana del 22 de junio hasta el 26 de junio.
- **Plazo máximo** para entregar la guía es el **26 de junio hasta las 18 hrs.**
- Cualquier consulta escribir a mi correo personal nicoefi.profe@gmail.com en el horario de 9:00 am hasta las 17 hrs.
- La **ENTREGA** de esta guía será a través de **videos** los cuales deben ser **enviados a mi correo.**

Actividad para trabajar en casa:

- La actividad de esta semana consiste en realizar trabajos enfocados al desarrollo de las capacidades físicas.
- Los ejercicios que deben realizar son:
 - Jumping Jack (10 veces)
 - Plancha alta (20 segundos)
 - Elevación de caderas (10 veces)
 - Flexo-extensión de codos con apoyo de rodillas. (10 veces)
- Para tener más claridad con respecto a la actividad se les enviará un video para que se guíen y sepan lo que deben hacer.