



COLEGIO ALBERTO HURTADO CRUCHAGA  
EDUCANDO EN ARMONIA, SOLIDARIDAD Y ESPERANZA

## Guía de Educación Física

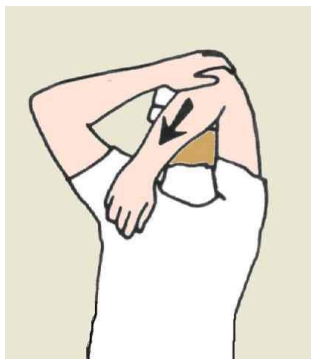
Objetivo: ejecutar actividad física de intensidad moderada

Nombre Alumno: \_\_\_\_\_ Cursos: 4° Básico.

**Trabajo practico. Registrar datos en su cuaderno de Educación Física y Salud.**

1. Realizar y señalar músculos a trabajar en los siguientes ejercicios. (mantener elongación durante 15 segundos)

1)



2)



2)



4)



2. Realizar y señalar 4 ejercicios de movilidad articular, señalando la parte del cuerpo a trabajar.

3. Ejecutar 2 series de abdominales en 30 segundos cada una. Luego anota en tu cuaderno o guía la cantidad de abdominales que realizaste por serie. (Recuerda tener un periodo de descanso entre cada serie de 40 a 50 segundos) Ejemplo:



4. Realizar los siguientes ejercicios durante 25 segundos. (Sentadilla alternada, sentadilla). Luego anotar en tú cuaderno que músculos se trabajaron y cuantas repeticiones alcanzaste a ejecutar en 25 segundos (ejercicios 1 y 2). El ejercicio 3 (Plancha abdominal, solo debes aguantar durante 15 segundos tu propio peso corporal)

1)



2)



3)



**¡Mucho Excito, tú puedes!**