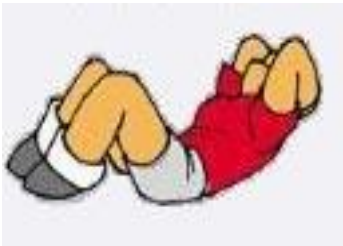


Título de la propuesta: Mejorar la resistencia y la fuerza

Desafío: Mejorar la condición física

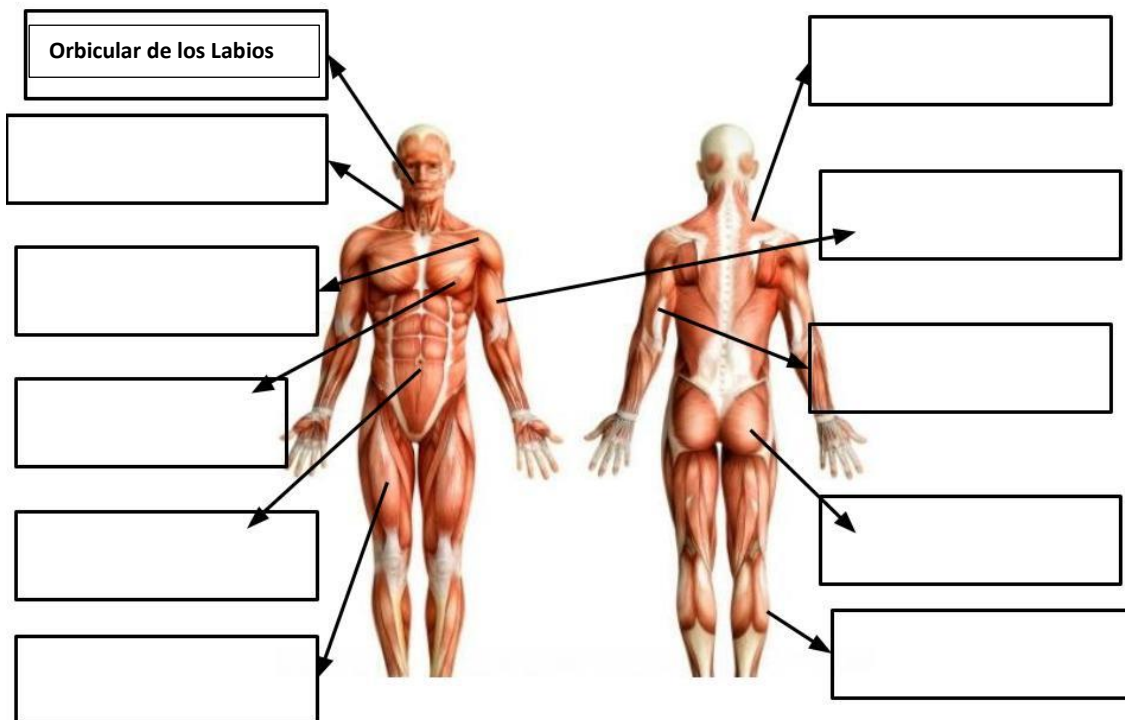
Actividades de profundización:

- ✓ Entrada en calor moviendo todas las articulaciones
- 1. 10 min. Trote continuo
- 2. 10 abdominales
- 3. 10 espinales
- 4. Flexibilidad y elongación



- ✓ Completar con el nombre que corresponda

Los músculos del cuerpo humano



- ✓ Enviar evidencias, fotos o videos al profesor.

Director: Cristian Marín.

Profesor: Prof. Roberto Gonzales

Docente tutora: Alejandra Tapia