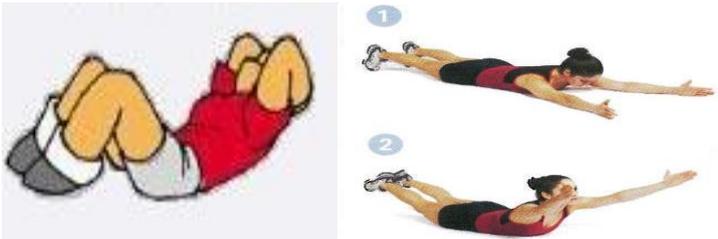


**Título de la propuesta:** Mejorar la resistencia y la fuerza

**Desafío:** Mejorar la condición física

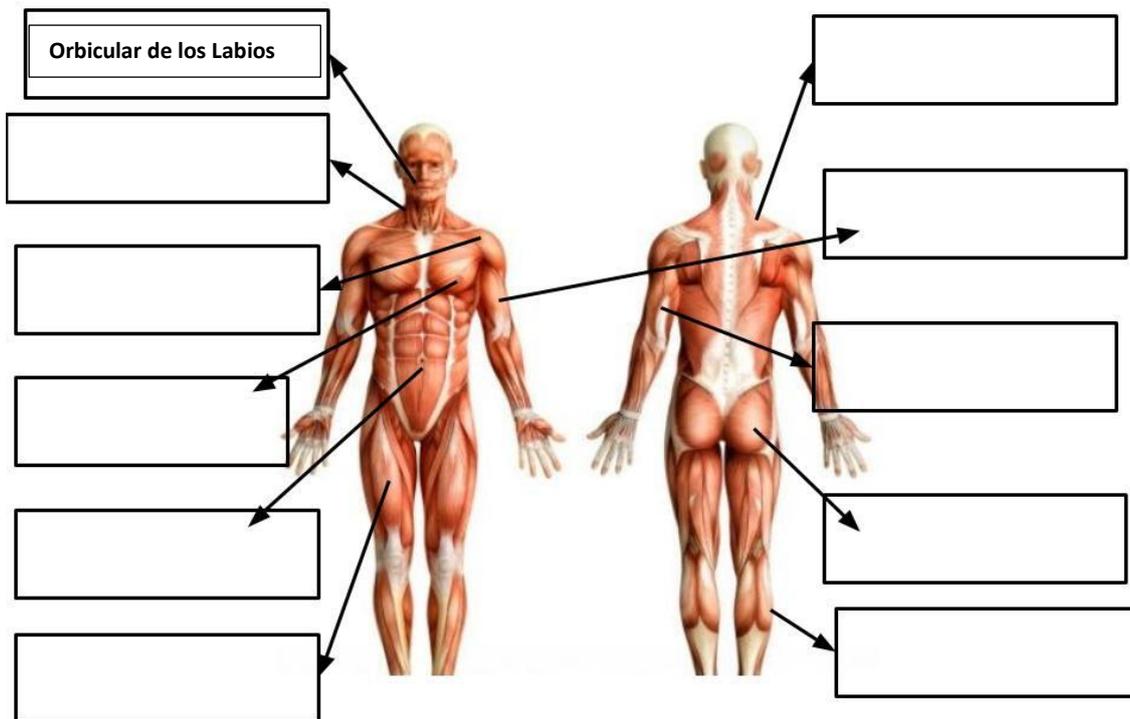
**Actividades de profundización:**

- ✓ 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 Marin.

**Profesor:** Prof. Roberto Gonzales

**Docente tutora:** Alejandra Tapia