Escuela Francisco Javier Muñiz - 3º año C.B.S. - Turno Mañana.

Áreas: Educación Física.

CUE: 700011300 **Guía Pedagógica Nº1**

Título: Mejorar la resistencia y la fuerza

Capacidades Generales: Comunicación y Resolución de problemas

Propósito: Fomentar la actividad física y la salud

Criterios de evaluación:

- ✓ Realizar las actividades de forma continua.
- ✓ Mejorar sus capacidades.

Indicadores de evaluación:

- ✓ Realiza los ejercicios con buena postura corporal
- ✓ Realiza toda la serie sin pausas y de forma correcta.

Actividades de desarrollo:

Entrada en calor moviendo todas las articulaciones

1. 2 min. Trote continuo por toda la casa
2. Circuito de habilidades
    a. 20 abdominales
    b. 20 espinales
    c. 20 jumping jack
    d. 20 burpes
    e. 20 seg de plancha
3. Repetir el circuito

Flexibilidad y elongación.

Profesores: **Roberto Gonzales.**
Docente tutora: **Alejandra Tapia**

Escuela Francisco Javier Muñiz - 3º año C.B.S. - Turno Mañana.

Áreas: Educación Física.

Director: Cristian Marín.

Profesores: Roberto Gonzales.
Docente tutora: Alejandra Tapia