4° básico C

Educación Física y Salud

Profesor Camilo Espinoza Díaz

|  |
| --- |
| **Guía de Estudios de Educación Física y Salud n°4** |
| **Nombre:** | **Curso:** 4° C | **Fecha:** 07/07/2020 |

|  |
| --- |
| **Antes de Iniciar:** enviar imágenes de actividades realizadas al correo camilo.espinoza.profesor@gmail.com |

Continuando con lo trabajado hasta ahora aumentaremos la intensidad del cardio:

Cardio Moderado: <https://www.youtube.com/watch?v=GSNa1MPjSTQ>

(nombre en YouTube: Rutina de CARDIO TODO EL CUERPO 45 minutos SIN SALTOS)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ejercicio intenso – Cardio**De acuerdo con la hablado en clases, registra tu avance, si un día no realizaste ejercicio anótalo como **descanso.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **HASTA QUÉ MINUTO LLEGUÉ** |
| **LUNES** |  |
| **MARTES** |  |
| **MIERCOLES** |  |
| **JUEVES** |  |
| **VIERNES** |  |
| **SABADO** |  |
| **DOMINGO** |  |

 |