

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** |  | |