**GUIA DIGITAL N°2**

**TAREA**

ASIGNATURA: Educación física y salud

CURSO: 7 BÁSICO

DOCENTE: Guillermo Lavado / Nathalia Montenegro.

SEMANA: 6 al 10 ABRIL

OBJETIVOSDE LA CLASE: Desarrollar la resistencia cardio respiratoria, ejecutando ejercicios a mediana y alta intensidad.

ACTIVIDAD Realizar una rutina de ejercicios como saltos, skipping, entre otros. En series de 1 minuto de ejercicio por 1 minuto de descanso. Y, al terminar el ejercicio descansar 3 minutos.

Saltar y aplaudir



Salto rebote



Saltos laterales



Estiramiento:
Con piernas juntas y extendidas, inclinar el tronco e intentar tocar la punta de los pies con los dedos.
Tomar con mi mano el empeine y llevar al glúteo intentando guardar el equilibrio
Repetir 3 veces, 10 segundos cada una.