



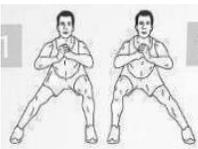
Guía número 7
Rutina de ejercicios 1

IMPORTANTE: es imprescindible que el estudiante asista a clases virtuales para poder desarrollar las Habilidades de la asignatura. Esta guía de aprendizaje es un apoyo y complemento a las clases.

NOMBRE	
CURSO	
OA	OA06 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física.

Realiza la siguiente rutina de ejercicios en casa 3 veces por semana, recuerda antes de comenzar las medidas de seguridad trabajadas durante la clase.

- Antes de realizar los ejercicios realiza la secuencia de movilidad articular trabajada durante la clase.
- Cada ejercicio se repite 40 segundos.
- El tiempo de descanso entre cada ejercicio es de 20 segundos.
- Se repite 3 veces la rutina completa.

		
40 segundos.	40 segundos.	40 segundos.
		
40 segundos.	40 segundos.	40 segundos.