



Educación Física

Profesor: Ricardo Sánchez Salinas

Correo: materialefisunnyland@gmail.com

Vida activa y saludable: OA3

Objetivo: Recuperación y mejoramiento de la condición física.

Método de trabajo: Estaciones de trabajo físico individualizadas.

Trabajo central

- Deben crear una rutina de entrenamiento funcional que se componga de ocho ejercicios, deben escoger dos grupos musculares a trabajar y realizar cuatro actividades diferentes de cada porción muscular escogida.
- Deben mantener la edición presentada en el material audiovisual entregada por el profesor, con el objetivo de conservar un orden y facilitar el envío.
- El material audiovisual debe tener una duración máxima de 2 minutos, y debe ser enviado al correo estipulado o al whatsapp que creamos por cada curso.
- **FECHA DE ENTREGA: 10 DE NOVIEMBRE**

Grupos musculares a elección

- PECTORAL (porción inferior, media y superior)
- DORSALES O MUSCULTURA POSTERIOR DEL TRONCO.
- DELTOIDES (porción anterior, media o posterior)
- ABDOMINALES U OBLICUOS
- LUMBARES
- BICEPS
- TRICEPS
- CUADRICEPS
- ISQUITIBIALES U ISQUIOSURALES
- GLUTEOS

ESTE TRABAJO ES PARA ALUMNOS QUE NO HAN INGRESADO O PARTICIPADO EN LAS CLASES VIRTUALES.