|  |
| --- |
| *“El mandamiento es una lámpara, la enseñanza es una luz y la disciplina es el camino de la vida” (Proverbios 6:23)* |

|  |
| --- |
| *“El mandamiento es una lámpara, la enseñanza es una luz y la disciplina es el camino de la vida” (Proverbios 6:23)* |

**PLAN DE TRABAJO 2020**

**Profesor Alexis Maureira Castro.**

**3 y 4 año básico.**

**Educación Física y Salud.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Clase n°1** | **Clase n°2** | **Clase n°3** |
| Entrenamiento de intervalos de mediana intensidad.  Entrenamiento de fuerza -resistencia, combina ejercicios anaeróbicos en deuda de oxígeno y aeróbicos en presencia oxígeno.  Hidratación constante cada 10 minutos o según necesidad, entre ejercicios no en medio de ellos.  **Segunda semana de Mayo.** | Repiten los entrenamientos cortos de mediana intensidad, a su ritmo personal, proporcionando capacidad atlética y mejora a su sistema cardiovascular y condición física.  Alto metabolismo de glucosa y elevada quema de lípidos o grasas corporales.  Hidratación constante cada 10 minutos o según necesidad, entre ejercicios no en medio de ellos.  **Tercera semana de Mayo.** | Creación de su propio circuito con modificaciones en desplazamientos y tiempos.  Hidratación constante cada 10 minutos o según necesidad, entre ejercicios no en medio de ellos.  **Cuarta semana de Mayo.** |

|  |
| --- |
| *“El mandamiento es una lámpara, la enseñanza es una luz y la disciplina es el camino de la vida” (Proverbios 6:23)* |