

## Educación Física 2° medio / Unidad 1 / OA3 / Actividad 4

### 4. Fuerza

En parejas, se sientan frente a frente con los pies entrelazados entre ellos, hacen quince abdominales y los repiten en dos series. Además, responden preguntas como:

- > ¿Qué actividades pueden hacer fuera del horario escolar para mejorar sus abdominales?
- > ¿Qué otros ejercicios se pueden practicar?
- > ¿Pudiste realizar los quince abdominales?, ¿crees que puedas hacer aún más?
- > ¿Podrías hacer una rutina de ejercicios de fuerza para la semana?



#### Observaciones a la o el docente

Con este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades, se busca que las y los estudiantes asuman responsabilidad para mejorar su condición física y practicar actividad física de forma regular. **(OA D)**