**Instituto “Nuestra Señora del Huerto” N.º 8070 – Orán**

**Lema: “Caminemos juntos compartiendo nuestro fuego”**

**Área: Educación Física** **– Profesora: Lorena Quispe**

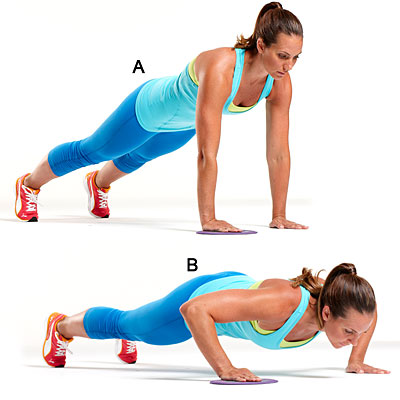
**3er año “A” – “B” del C.O.**

**TRABAJO PRÁCTICO N°3**

**CAPACIDAD: FUERZA**

**Apellido……………….. Nombre…………….. curso…….. sección……..**

|  |  |
| --- | --- |
| FUERZAS DE BRAZOS:  OBJETIVO 5 SERIES DE 5 | ¿CUANTAS LOGRASTE HACER?  ……………………………………………….. |

¿TE ANIMAS A PONER UNA FOTO TUYA HACIENDO EL EJERCICIO?

|  |  |
| --- | --- |
| FUERZAS DE PIERNAS:  OBJETIVO 3 SERIES (DE 15 DE CADA EJERCICIO) | ¿CUANTAS LOGRASTE HACER?  ……………………………………………….. |

TE ANIMAS A PONER UNA FOTO TUYA HACIENDO EL EJERCICIO?

|  |  |
| --- | --- |
| FUERZA ABDOMINAL:  OBJETIVO 3 SERIES (DE 20 DE CADA EJERCICIO) | ¿CUANTAS LOGRASTE HACER?  ……………………………………………….. |

¿TE ANIMAS A PONER UNA FOTO TUYA HACIENDO EL EJERCICIO? 

|  |  |
| --- | --- |
| FUERZA DORSAL:  OBJETIVO 5 SERIES DE 8 SEGUNDOS MANTENIENDO ARRIBA. | ¿CUANTAS LOGRASTE HACER?  ……………………………………………….. |

 ¿TE ANIMAS A PONER UNA FOTO TUYA HACIENDO EL EJERCICIO? Éxitos!