

Circuito de Acondicionamiento Físico



Curso: 8° Básico A/B

Asignatura: Educación Física

UNIDAD 1: Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.

ACTIVIDAD

1. Realizar calentamiento indicado en el siguiente link
<https://www.youtube.com/watch?v=4SaCB-3adMU>
2. Estación N°1:
 - Estocadas: realizar 2 series de 1 minuto 30 segundos cada una con 1 minuto de descanso entre series. Dejo el link de ejemplo de cómo se realiza el ejercicio
<https://www.youtube.com/watch?v=e6w3JPbb83U>



❖ Entre esta estación con la siguiente debe descansar 2 minutos



3. Estación N°2:

- **Sentadillas:** realizar 2 series de 1 minuto 30 segundos cada una con 1 minuto de descanso entre series. Dejo el link de ejemplo de cómo se realiza el ejercicio <https://www.youtube.com/watch?v=G8mX-VJrUi8>



- ❖ **Entre esta estación con la siguiente debe descansar 2 minutos.**



4. Estación N°3:

- **Abdominales “Escalador”**: realizar 2 series de 1 minuto 30 segundos cada una con 1 minuto de descanso entre series. Dejo el link de ejemplo de cómo se realiza el ejercicio <https://www.youtube.com/watch?v=o2MkLzXBvW8>



- ❖ **Entre esta estación con la siguiente debe descansar 2 minutos.**



5. Estación N°4:

- **Puente: realizar 2 series de 1 minuto 30 segundos cada una con 1 minuto de descanso entre series. Dejo el link de ejemplo de cómo se realiza el ejercicio**
<https://www.youtube.com/watch?v=TZBUBUrmA9g>



- ❖ **Tiempo total del trabajo: 25 minutos.**
- ❖ **Puede amenizar el trabajo con música si así lo estima pertinente.**
- ❖ **Debe grabar la realización completa del trabajo y guardarlo en un pendrive para posteriormente entregarlo al profesor.**