



PLAN DE TRABAJO SUSPENSIÓN DE CLASES

GUÍA 2

CURSO: IV° MEDIO ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: MARIANNE RIVERA

FECHA DE ENTREGA GUIA 1 Y 2: MARTES 31 DE MARZO

ENVIAR POR CORREO: mrivera@colegiodelvalle.cl

EI VIDEO DEBE SER ENVIADO EN UN LINK ASOCIADO A YOU TUBE

UNIDAD: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

ACTIVIDAD:

PRIMERA PARTE: CIRCUITO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

Tiempo de duración de cada estación: 1 minuto 30 segundos
Tiempo de pausa entre cada estación: 1 minuto 30 segundos.

1. Estación 1: <https://pin.it/4wHYMJL> (cada 30 segundos una pausa de 10 segundos cada una)
2. Estación 2: <https://pin.it/7CRdz9W> (3 Series de 15 repeticiones con cada pierna)
3. Estación 3: <https://pin.it/yzQTxrK> (cada 30 segundos una pausa de 10 segundos cada una)
4. Estación 4: <https://pin.it/2l4zxlv> (cada 30 segundos una pausa de 10 segundos cada una)

SEGUNDA PARTE: TABATA

<https://www.youtube.com/watch?v=vlvEAWggAPw&list=PLm6BJpdajmFObqBkEJK3PxRpk4hqNd2l2&index=1>

Debes realizar los 4 ejercicios del circuito trabajado en la primera parte ahora con música.

Tiempo de duración: 4 minutos 3 segundos.