



## **CIRCUITO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

**CURSO: 1° MEDIO A/B**

**ASIGNATURA: EDUCACION FÍSICA**

**UNIDAD 1: DESARROLLAR RESISTENCIA CARDIOVASCULAR, FUERZA MUSCULAR, FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD.**

**ACTIVIDAD :**

**Circuito de Acondicionamiento físico**

### **1. ESTACIÓN 1:**

**Deben realizar por tiempo de 1 minuto 30 segundos sentadillas en forma continua.**



**2. ESTACIÓN 2:**

Debes realizar por un tiempo de 1 minuto 30 segundos plancha abdominal, puedes realizar máximo 3 pausas durante la ejecución del ejercicio.



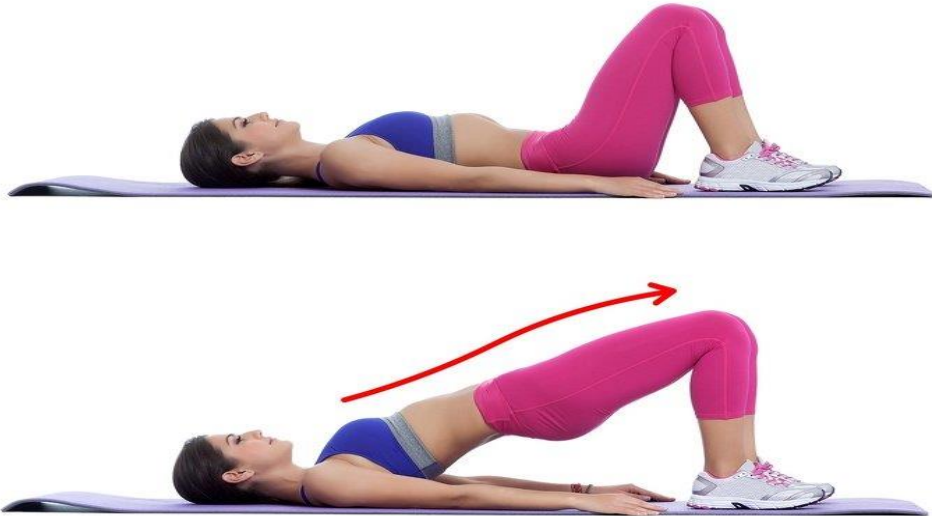
**3. ESTACIÓN 3: Ejercicios para tonificar brazos.**

Debes realizar este ejercicio por un tiempo de 1 minuto 30 segundos. Puedes realizar máximo 4 pausas durante la ejecución del ejercicio.



**4. ESTACION 4: Ejercicios para glúteos.**

**Debes realizar puente por un tiempo de 1 minuto 30 segundos, sin pausa.**



- Tiempo de duración de cada estación: 1'30"
- Tiempo de duración de cada rotación (pausa): 1'
- Tiempo total del circuito: 10'

**PARA FINALIZAR DEBES BUSCAR LA MUSICA TABATA ROCKY (YOUTUBE)  
Y TRABAJAR LOS 4 EJERCICIOS REALIZADOS EN EL CIRCUITO AHORA CON  
MUSICA.**

[https://www.youtube.com/watch?v=PDq-IPbd\\_Bg](https://www.youtube.com/watch?v=PDq-IPbd_Bg).

**\*GRABA TODA LA ACTIVIDAD EN UN PENDRIVE, ESTE DEBE SER ENTREGADO EN LA FECHA QUE INDICA EL CALENDARIO DE EVALUACIONES.**