



DOCUMENTO 1

CURSO: III° MEDIO A

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

UNIDAD 1: ACONDICIONAMIENTO Y SALUD

ACTIVIDAD :

Circuito de Acondicionamiento físico

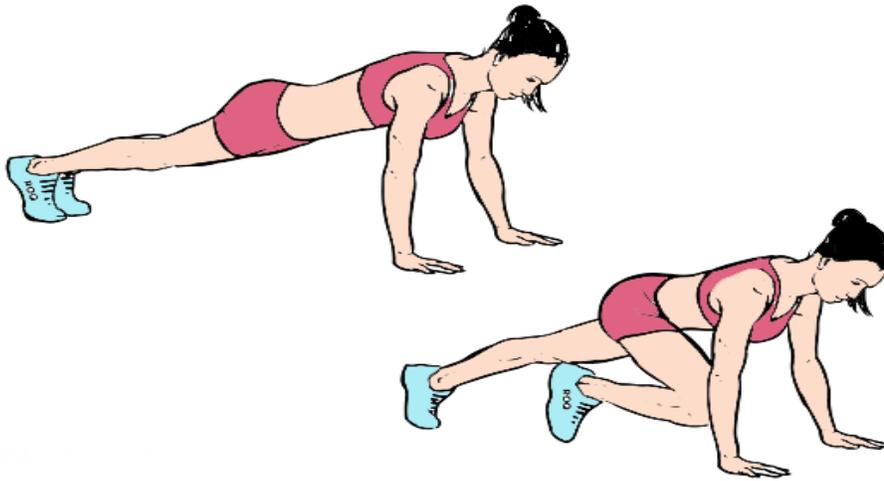
1. ESTACIÓN 1: EJERCICIOS PARA GLUTEOS

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



2. ESTACIÓN 2: Ejercicio Abdominal.

Deben realizar por tiempo de 1 minuto 30 segundos el abdominal escalador, con un máximo de 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: Ejercicio de fuerza abdominal.

Debes realizar este ejercicio de fuerza abdominal por un tiempo de 1 minuto 30 segundos.

Puedes realizar maximo 2 pausas durante la ejecucion del ejercicio.



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

PARA FINALIZAR DEBES VUSCAR LA MUSICA TABATA UPTOWN FUNK (YOUTUBE)

Y TRABAJAR LOS 4 EJERCICIOS REALIZADOS EN EL CIRCUITO AHORA CON MUSICA.

https://www.youtube.com/watch?v=q9-P7m3qicg&list=RDq9-P7m3qicg&start_radio=1

***DEBES GRABAR LA ACTIVIDAD EN UN PENDRIVE Y ENTREGARLA EN LA FECHA QUE INDICA EL CALENDARIO DE EVALUACIONES.**