

Circuito de Acondicionamiento Físico



Guía N° 2

Curso: 8° Básico A/B

Asignatura: Educación Física.

FECHA DE ENTREGA GUIA 1 Y 2: VIERNES 3 DE ABRIL.

ENVIAR POR CORREO: rtoledo@colegiodelvalle.cl

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

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:
 - Plancha: realizar 2 series de 1 minuto cada una con 1 minuto de descanso entre series, puedes realizar máximo 2 pausas durante la ejecución del ejercicio. Dejo el link de ejemplo de cómo se realiza el ejercicio
<https://www.youtube.com/watch?v=61A2oTh10V8>

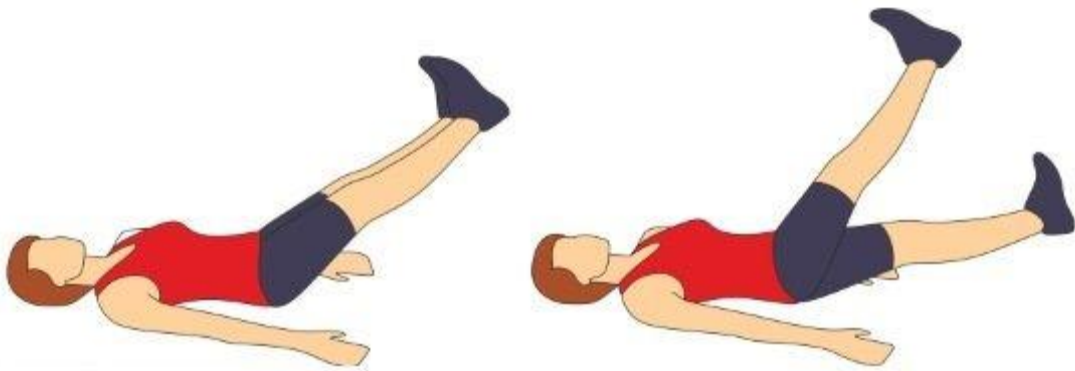


❖ Entre esta estación con la siguiente debe descansar 2 minutos



3. Estación N°2:

- Tijeras: 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=7a-s00S2Htk>



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



4. Estación N°3:

- **Payasitos:** 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=nYxkakc_0hs

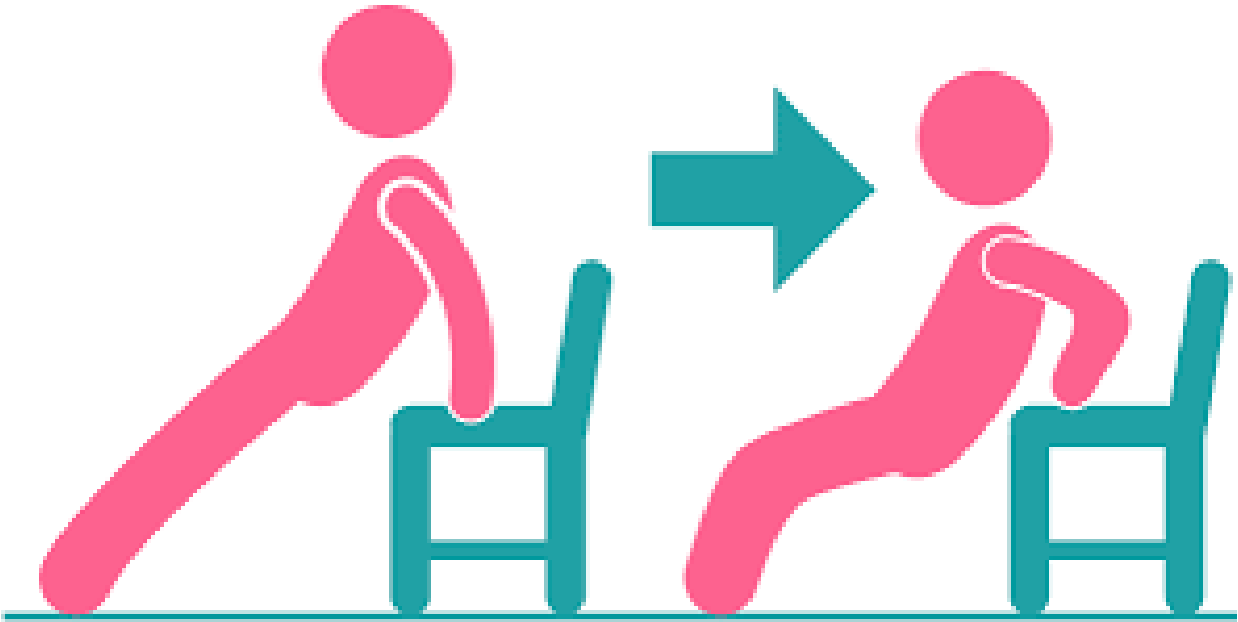


- ❖ Entre esta estación con la siguiente debe descansar 2 minutos.



5. Estación N°4:

- **Dipping:** 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=PYapggguXgT8>



- ❖ **Tiempo total del trabajo: 24 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.**