



CIRCUITO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CURSO: 2º MEDIO A/B

ASIGNATURA: EDUCACION FÍSICA

UNIDAD: 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.



1. ESTACIÓN 2:

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



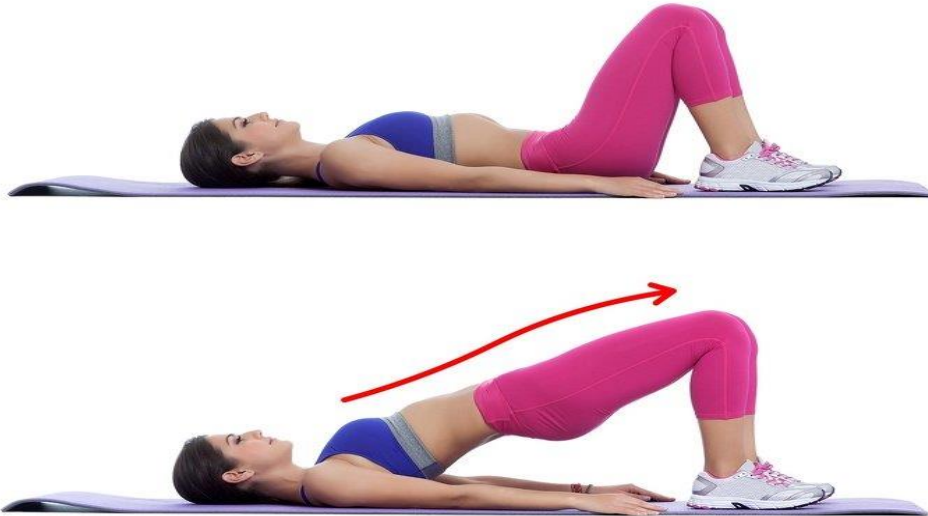
2. ESTACIÓN 3: Ejercicios para tonificar brazos.

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



3. 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.

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