



Circuito de Acondicionamiento Físico

GUÍA N° 3

CURSO: 8° BÁSICO A/B

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA.

FECHA DE ENTREGA GUIA 1 Y 2: VIERNES 10 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=G3lShqdadXA> 5
2. Estación N°1:
 - Cardio: realizar la rutina que verán en el link (<https://www.youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM>). En el video al minuto 5:07 comienza nuevamente con el primer ejercicio, aquí ponen pausa al video y pueden tomar un descanso de 2 minutos y luego continúan con la siguiente serie.
 - ❖ Tiempo total del trabajo: 17 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.