



Guía Nº 1: Capacidades Físicas Básica

Profesores: Jonathan Altamirano – Giannina Escanilla Curso: 8º Básico Semana: 1

OA3: Desarrollar una condición física saludable.

Objetivo: Ejecutar acciones motrices de manera individual para mejorar su condición física.

- **Calentamiento general: 15 minutos**

Ver enlace: https://www.youtube.com/watch?v=908_TON1JII

- **Trabajo miembro inferior (de cadera hacia abajo)**

Realizar 1 serie del siguiente circuito, descanso entre ejercicios de 2 a 3 minutos.

1. Split Squat 10 repeticiones
2. Estocadas frontales alternadas 20 repeticiones
3. Burpees 10 repeticiones
4. Estocada inversa alterna 20 repeticiones

Ver enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=s46SKrspbEk>

- **Trabajo miembro superior (de cadera hacia arriba)**

Realizar 1 serie del siguiente circuito, descanso entre ejercicios de 2 a 3 minutos.

1. Triceps con rebote 15 repeticiones
2. Flexo extensión codo 10 repeticiones
3. Comando 10 repeticiones cada lado
4. Plancha frontal 40 segundos.

Ver enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=sK089B0rQ7c>

- **Trabajo de Flexibilidad**

Realizar 30 segundos cada músculo utilizado en la rutina.

Ver enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=S1VLJjRtDL4>

