




Actividad N°8 Educación Física. Ejecutar ejercicios de fuerza muscular

Asignatura:	Educación Física	 Departamento de Educación Física.
N° Actividad:	N° 8	
Nombre Actividad:	Fuerza muscular	
Cursos:	3° A- B-C-D;	
Tiempo de Trabajo	1 semana	
Fecha de Entrega	3/07/2020	



Instrucciones de entrega actividades

1.- La guía N°8 debe ser enviada directamente con el profesor correspondiente al cual le corresponde los siguientes correos:

- Rodolfo Espinoza: espinozarodolfo001@gmail.com
- Ricardo Olguin correo: rolguine@gmail.com

2.- Fecha de entrega 3/07/2020

3.- Ante cualquier duda que se presente, podrá escribir a los correos anteriormente mencionados.



Objetivo de la clase:

Ejecutar un circuito de 12 estaciones de fuerza muscular, participando los grandes grupos musculares, utilizando el propio peso corporal

OA 1 NIVEL 1.- Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

Habilidades a desarrollar: Fuerza muscular

Contenido:

Ejecutan circuito de 12 estaciones

Ejercitan fuerza de brazos, piernas y abdomen

Espíritu de superación.

20 saltos



Saltos en el sitio

20 segundos



Sentadilla estática

15 flexiones



Flexiones

20 abdominales



Abdominales

15 step



Steps con silla

15 sentadillas



Sentadillas

15 triceps con silla



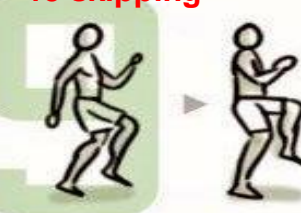
Triceps con silla

20 segundos plancha



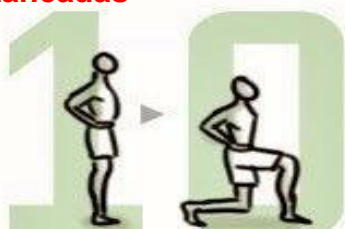
Plancha frontal

15 skipping



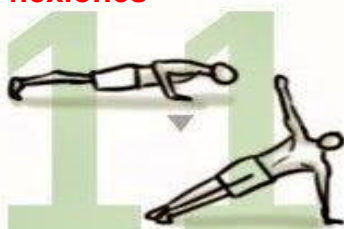
Skipping

12 zancadas



Zancadas

10 flexiones



Flexiones con rotación

10 segundos



Plancha lateral



Actividad Ed. Física

Instrucciones:

Observa las imágenes y sigue las secuencias. No olvides tener a mano agua y toalla para secar la transpiración. Los ejercicios los harás de acuerdo a tu capacidad, lo ideal es que logres cumplir con todo lo que se te pide, sino puedes, tienes que esforzarte, dar un poquito más. Realizaras este circuito tres veces, es decir, terminas el ejercicio 12, descansas 3 minutos y vuelves a comenzar desde el ejercicio 1 hasta completar el ejercicio 12. Descansas 3 minutos y comienzas de nuevo desde el ejercicio 1 hasta completar el circuito en el ejercicio 12.

Debes realizar este circuito 3 veces por semana para que tenga resultados

Debes mandar fotos que demuestres que estás haciendo el circuito.

¡VAMOS QUE SE PUEDE!!!!

<https://twitter.com/RaquelBlascoR/status/553947948883918848/photo/1>

Ricardo Olguin Elgueta
Profesor Ed. Física.