**3° Medio**

**Ciencias del ejercicio físico y deportivo**

**Importante:**

* **Completa esta guía y lee atentamente cada pregunta o indicación**
* **Esta guía debe ser entregada (impresa o en pendrive) durante la primera semana una vez retomada las clases**

1. Nombra y describe las cualidades físicas
2. Cuáles son los beneficios a la salud de entrenar estas cualidades físicas. Describe 5
3. Realiza un circuito de estaciones, en donde se abarquen 2 ejercicios de velocidad, 2 de resistencia y 2 de fuerza. Dibuja o describe

|  |
| --- |
|  |

1. Realiza un plan de ejercicios en estas dos semanas (de por los menos una vez a la semana). En donde consideres el tiempo de ejercicios y de descanso, los ejercicios a realizar (6 a 8 ejercicios) y cuantas series (de 2 a 4 series). Debes completar con fotos (que deben estar al final de esta guía) de la rutina de ejercicios que realizaste y video (de por lo menos 30 segundos y mostrarlo al docente)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ejercicios** | **Repeticiones/tiempo** | **Series** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Nota**:

* La elección de los ejercicios será a gusto personal
* Puedes ocupar implementos como cuerda, pesas, etc.
* Puedes realizar esta tarea con algún compañero que viva cerca y CON LA AUTORIZACIÓN DE TU APODERADO
* Sugerencias de ejercicios para realizar en el hogar:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ejercicios | Repeticiones/tiempo | Series |
| Flexiones | 10 | 2-4 |
| Sentadillas | 20 | 2-4 |
| Saltos | 15 | 2-4 |
| Estocadas | 20 | 2-4 |
| Plancha | 40´´ | 2-4 |
| Burpee | 10 | 2-4 |