

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	7ºBásico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	13
Objetivo de la clase:	Ejecutar ejercicios de fuerza muscular a nivel de abdominales y brazos a través de un mini circuito.
Dudas o consultas enviar correo a:	ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl

Es muy importante nuestra condición física, especialmente en los momentos en que estamos, de encierro y poca movilidad. Sin embargo, se puede hacer ejercicios en nuestra propia casa y por eso les entrego este minicircuito para que puedan hacerlo dentro de su casa o en el patio.

Lo que se pide son los máximos, pero si tú no puedes completar las cantidades que se te piden, puedes hacer lo que puedas, pero lo importante es repetirlo 3 veces por semana y veras que si se puede. **Recuerda: lo que tú puedas hacer, si lo logras, excelente, sino, hay que seguir hasta lograrlo.**



CALENTAMIENTO

JUMPING JACKS



Duración: 60 segundos
 Intensidad: Máxima

1



ENTRENAMIENTO

REMO AL CUELLO CON KETTLEBELL



Duración: 60 segundos
 Intensidad: Máxima

1



DESCANSO : 0 SEGUNDOS

ABDOMINALES CON KETTLEBELL



Duración: 60 segundos
 Intensidad: Máxima

2



DESCANSO : 0 SEGUNDOS

KETTLEBELL SWING



Duración: 60 segundos
 Intensidad: Máxima

3



DESCANSO : 0 SEGUNDOS

ABDOMINALES OBLICUOS



Duración: 60 segundos
 Intensidad: Máxima

4



DESCANSO : 0 SEGUNDOS

PRESS MILITAR A UNA MANO



Duración: 30 segundos / CB
 Intensidad: Máxima

5



DESCANSO : 0 SEGUNDOS

MOLINO



Duración: 30 segundos / CB
 Intensidad: Máxima

6



DESCANSO : 0 SEGUNDOS

CÍRCULOS ALREDEDOR DE LA CABEZA



Duración: 60 segundos
 Intensidad: Máxima

7



DESCANSO : 0 SEGUNDOS

PLANCHA



Duración: 60 segundos
 Intensidad: Máxima

8

