

## GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	7ºBásico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	14
Objetivo de la clase:	Ejecutar un circuito de 12 estaciones de fuerza muscular, participando los grandes grupos musculares, utilizando el propio peso corporal
Dudas o consultas enviar correo a:	ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl

Jóvenes, van a realizar un circuito de 12 estaciones, siguiendo el orden de estas imágenes, considerando las cantidades que se les pide. Importante recalcar que deben realizarlo de acuerdo a sus propias capacidades; tengan cerca agua para hidratarse y toalla para secarse la transpiración. No es contra el tiempo.

<p><b>20 saltos</b></p>  <p>Saltos en el sitio</p>	<p><b>20 segundos</b></p>  <p>Sentadilla estática</p>	<p><b>15 flexiones</b></p>  <p>Flexiones</p>
<p><b>20 abdominales</b></p>  <p>Abdominales</p>	<p><b>15 step</b></p>  <p>Steps con silla</p>	<p><b>15 sentadillas</b></p>  <p>Sentadillas</p>
<p><b>15 triceps con silla</b></p>  <p>Triceps con silla</p>	<p><b>20 segundos plancha</b></p>  <p>Plancha frontal</p>	<p><b>15 skipping</b></p>  <p>Skipping</p>
<p><b>12 zancadas</b></p>  <p>Zancadas</p>	<p><b>10 flexiones</b></p>  <p>Flexiones con rotación</p>	<p><b>10 segundos</b></p>  <p>Plancha lateral</p>