



Colegio San José  
Dep. Ed. Física

**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA semana 18**  
**Círculo resistencia muscular**

Nombre:

Curso: 5° Básicos

**Objetivo:** Lograr mejorar la resistencia muscular.

**Instrucciones:** Revisa atentamente el circuito presentado, realízalo, y a partir de este completas la pauta de autoevaluación, la que deberás enviar a nuestros correos con plazo hasta el día 5 de agosto.

No es necesario que imprimas esta guía, basta con que la veas desde un dispositivo, ya sea celular, computador o Tablet y la pauta puedes contestarla en tu cuaderno, además **este práctico lo podrás revisar en nuestro Instagram educacionfisica\_csj.**




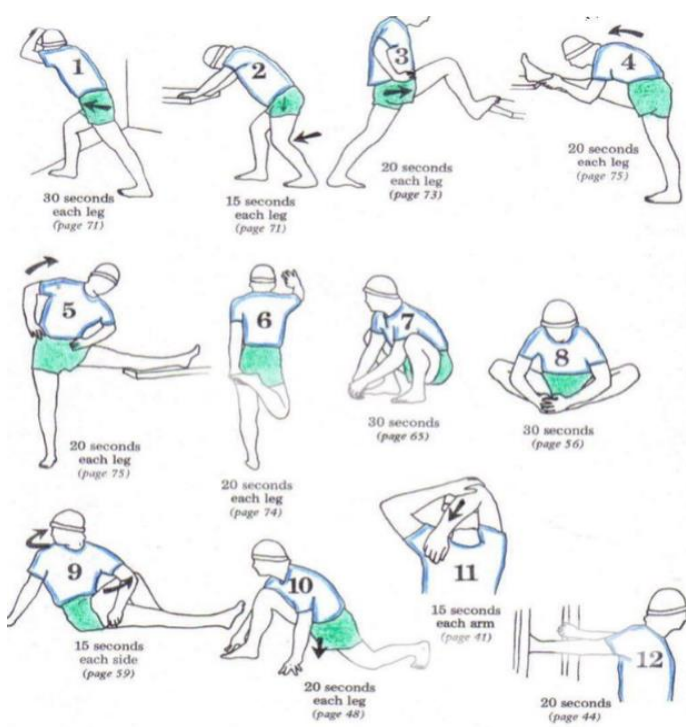
CALENTAMIENTO

EJERCICIO	FOTO	TIEMPO
TROTE Y TALONEOS 5 REPETICIONES DE C/U		DURANTE 30 SEGUNDOS ALTERNANDO AMBOS EJERCICIOS
SALTO TIJERAS Y SALTO HACIA ADELANTE 5 REPETICIONES DE C/U		DURANTE 30 SEGUNDOS ALTERNANDO AMBOS EJERCICIOS
SALTO ESCALADA ALTERNANDO LAS PIERNAS		DURANTE 30 SEGUNDOS
SALTO A PLANCHA		DURANTE 30 SEGUNDOS

## CIRCUITO RESISTENCIA MUSCULAR

Instrucciones: Realiza cada ejercicio por 30 segundos continuos, y pasas inmediatamente al otro ejercicio sólo descansa cuando termines toda la ronda de ejercicios que lo podrás hacer por 2 minutos y repites todo.

EJERCICIO	FOTO	TIEMPO
<p><b>Flexiones de brazo (puedes usar variante con apoyo de rodillas)</b></p>		<p>30 segundos</p>
<p><b>Posición cangrejo tocar pie contrario (cadera no toca el suelo)</b></p>		<p>30 segundos</p>
<p><b>Sentadilla con salto</b></p>		<p>30 segundos</p>
<p><b>Zancada con patada (cuida tu rodilla que no exceda de la punta de tu pie)</b></p>		<p>30 segundos con cada pierna</p>
<p><b>Plancha toque hombro/cadera (toco mi hombro contrario, los dos y luego mi cadera contraria con mi mano)</b></p>		<p>30 segundos</p>

		
<b>Abdominal agrupado</b>		30 segundos
<b>Dorsales W</b>		30 segundos
<b>Serie de elongación</b>	 <p>1: 30 seconds each leg (page 71)  2: 15 seconds each leg (page 71)  3: 20 seconds each leg (page 73)  4: 20 seconds each leg (page 75)  5: 20 seconds each leg (page 75)  6: 20 seconds each leg (page 74)  7: 30 seconds (page 63)  8: 30 seconds (page 56)  9: 15 seconds each side (page 59)  10: 20 seconds each leg (page 48)  11: 15 seconds each arm (page 41)  12: 20 seconds (page 44)</p>	15 a 20 segundos

➔ A continuación, responde la siguiente pauta de autoevaluación, esto no influirá en nada en alguna eventual evaluación, sólo es para realizar una reflexión acerca de este proceso.

➔ **AUTOEVALUACIÓN**

1) Realice la actividad propuesta?	a) Si    b) No ¿por qué?
2) ¿Como me sentí con las actividades propuestas?	a) Bien, me gusto realizarlas b) Las realicé, pero no me sentí bien, me canso mucho
3) ¿Cuál fue tu ejercicio favorito?	Respuesta:
4) ¿te costó realizar algo?	Respuesta:
5) ¿Me gusta realizar las actividades propuestas?	a) Si    b) No ¿por qué?

No olvides que, si tienes dudas, puedes escribirnos a nuestros correos:

**yoscelyngoncsj@gmail.com**

**argen.montecinos.csj@gmail.com**

Y te invitamos a seguir nuestro Instagram  
**educacionfisica\_csj**

Un abrazo a la distancia, recuerden lavarse las manos seguido y quedarse en sus casas.

¡¡Cúídate mucho!!

