



Colegio San José  
Dep. Ed. Física

### GUIA DE EDUCACION FISICA (semana 9: 25 al 29 de mayo) **CIRCUITO FISICO**

Nombre:  
Curso: 6° Básicos

**Objetivo:** Lograr mejorar resistencia muscular mediante circuitos físicos y registrar signos vitales antes y después del ejercicio.

**Instrucciones** Revisa a continuación los circuitos que te presento y luego puedes elegir uno de ellos para realizar en tu casa o bien realizar ambos, pero diferentes días. Registrar lo que se te solicita luego de realizar los ejercicios.

Luego deberás responder en una pequeña pauta y debes enviarme la foto a mi correo plazo **martes 02 de junio**, si estás atrasada(o) y aún no envías la guía 7 y/o 8 puedes ponerte al día, durante esta semana.

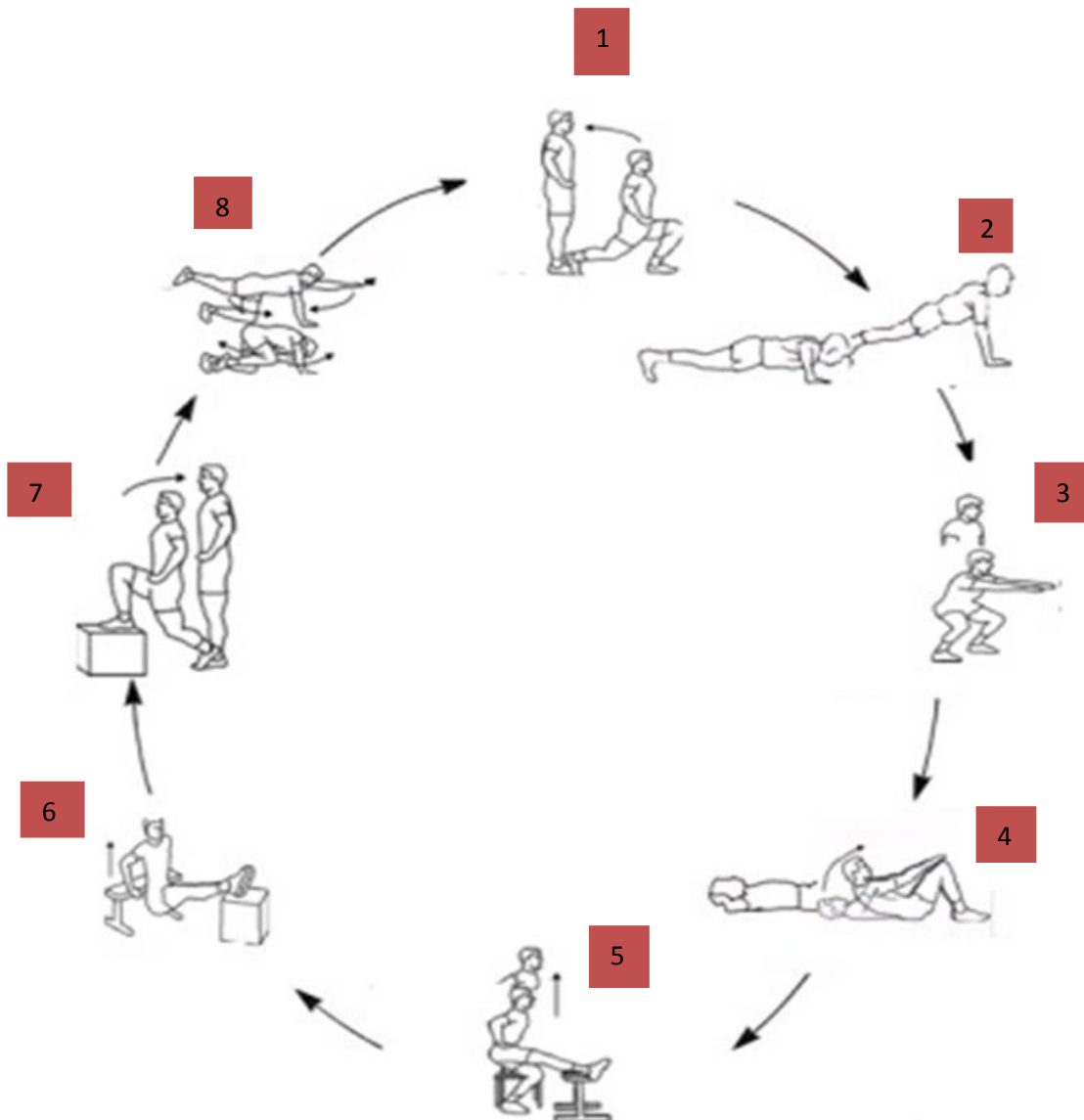
No es necesario que imprimas esta guía, basta con que la veas desde un dispositivo, ya sea celular, computador o Tablet y la pauta puedes contestarla en tu cuaderno.

I.- Elige uno de los dos circuitos que te entrego a continuación

- 1) Necesitarás una frazada, colchoneta o algo similar para poder realizar los ejercicios
- 2) Antes de realizar el circuito registra lo siguiente en tu cuaderno:

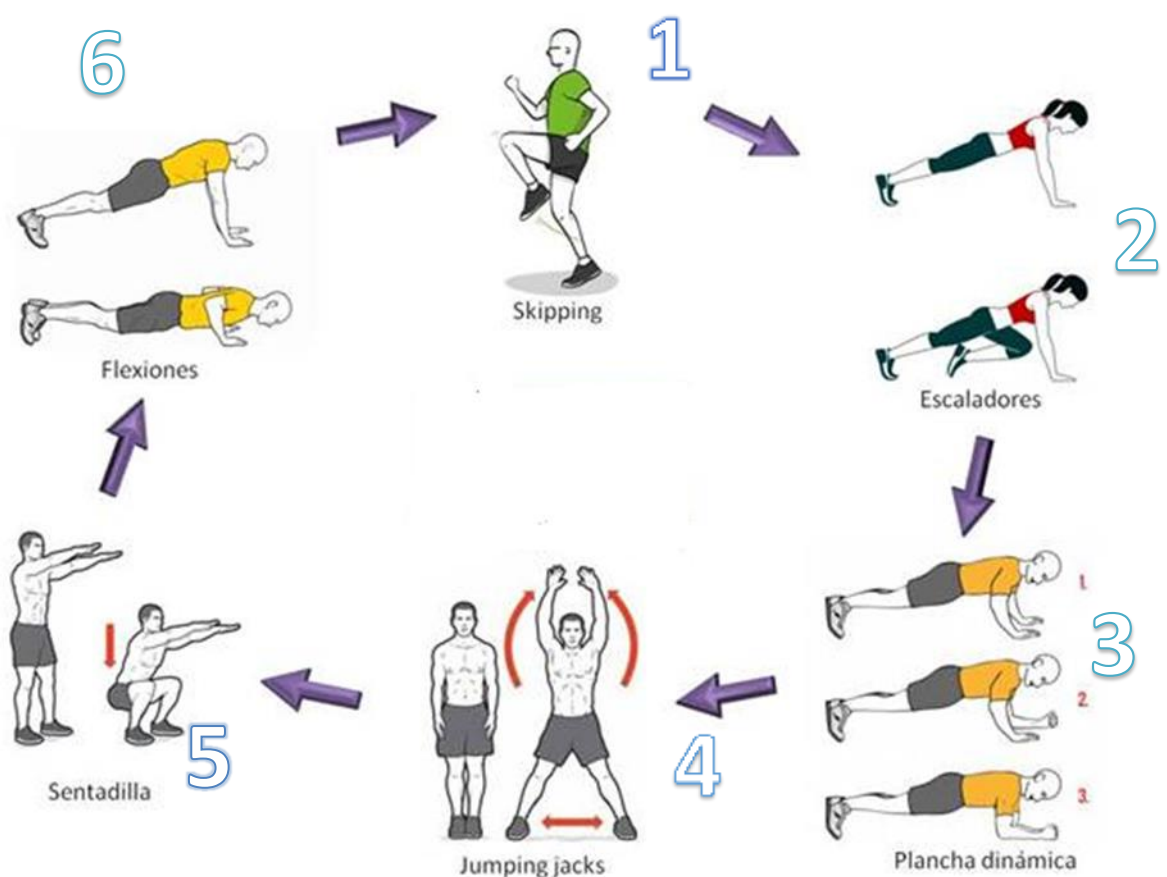
- Pulso y frecuencia respiratoria

#### **CIRCUITO 1**



Ejercicio	Explicación	Repeticiones
1.-Estocadas	Da un paso amplio adelante y flectas la pierna, y luego cambias, recuerda tu espalda recta y tu rodilla no debe sobrepasar la punta de tu pie	10 cada pierna
2.- Flexiones de brazos	Esta debes realizarlas con las rodillas apoyadas en el suelo, tus manos por debajo de tus hombros y debes flectar los codos	10
3.-Sentadilla profunda	Piernas separadas un poca mas que el ancho de los hombros y bajo hasta casi posición sentado y subo extendiendo rodillas	20
4.- Abdominales	Sube tu tronco hasta tocar con tus manos tus rodillas, mantengo un segundo y bajo lentamente.	25
5.- Sentadilla	Con una pierna elevada: buscas una silla o algo similar donde te puedas sentar y luego te paras sosteniendote solo en una pierna la otra la mantienes elevada sin tocar el suelo.	10 cada pierna
6.- Dipping	Busca una silla, banca o similar donde puedas apoyar tus manos y puedes poner tus pies en el suelo y bajas flectando los brazos. Puedes tambien las piernas tenerlas extendidas o flectarlas, como te quede mas comodo.	10
7.- Estocada con altura	Busca un banco o caja que sea firme o similar y realizas estacada pero poniendo el pie en altura.	10
8.- Elevacion pierna /brazo	Me ubico con las rodillas y manos apoyados en el suelo y elevo y extiendo el brazo y la pierna del mismo lado y luego contraigo.	15 por lado

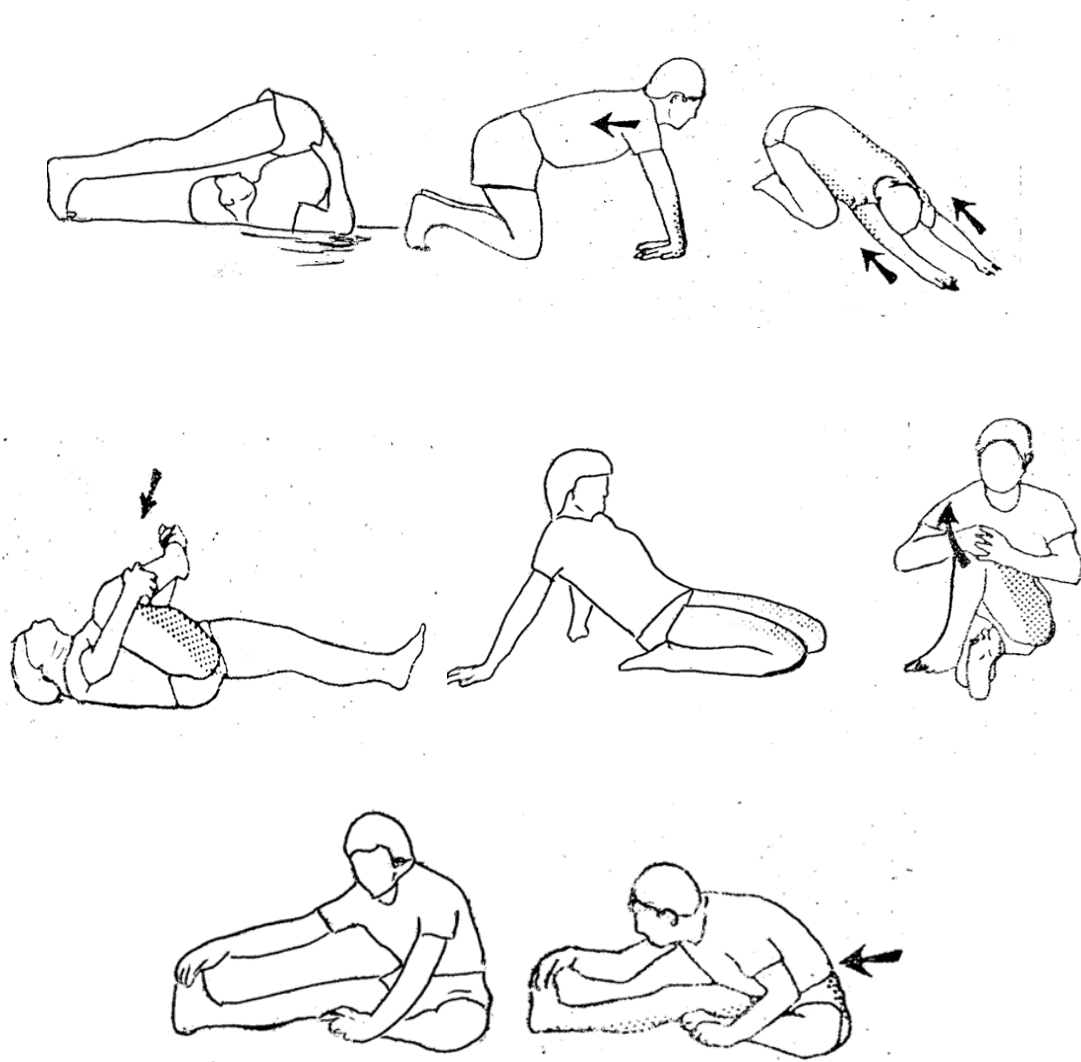
### CIRCUITO 2



Ejercicio	Explicación	Repeticiones
1.- Skipping	Es como un trote en el lugar, pero la diferencia es que elevo rodillas a la altura de la cadera	45 segundos
2.- Escaladores	Tu cuerpo lo ubicas como en plancha con los brazos extendidos y las rodillas van subiendo al pecho como si estuvieras escalando	30 segundos
3.- Plancha dinámica	Comienzas estando en posición plancha y luego vas cambiando a codos y luego vuelves a brazos extendidos	30 segundos
4.- Jumping jacks	Realizas tijeras abriendo brazos y piernas y luego cierro brazos y piernas	45 segundos
5.- Sentadilla profunda	Piernas separadas un poco más que el ancho de los hombros y bajo hasta casi posición sentado y subo extendiendo rodillas	1 minuto
6.- Flexiones de brazos	Esta debes realizarlas con las rodillas apoyadas en el suelo, tus manos por debajo de tus hombros y debes flexionar los codos	30 segundos

3) Terminado recién el circuito toma nuevamente tu frecuencia respiratoria y pulso.

II.- Realiza los siguientes ejercicios de elongación luego de terminar de tomarte el pulso y frecuencia respiratoria.



**Pauta de autoevaluación**

Criterio	logrado	Medianamente logrado	Por lograr
1) Pude encontrar mi pulso y anotarlo			
2) Pude contar mi frecuencia respiratoria y anotarlo			
3) Note una variación importante en mi pulso y respiración antes y después del ejercicio			
4) Realice el circuito presentado en la guía			
5) Me esforcé por realizar los ejercicios lo mejor posible			
6) Realice los ejercicios de elongación			
7) Me ejercito al menos una vez por semana			

No olvides que si tienes dudas escíbeme a mi email: [yoscelyngoncsj@gmail.com](mailto:yoscelyngoncsj@gmail.com)  
Y te invitamos a seguir nuestro Instagram [educaciónfísica\\_csj](#)

Además, te cuento que en este mes celebramos la conmemoración de los 125 años de Madre María Luisa Villalón.

*“AMEN A LOS POBRES, HAGAN SACRIFICIOS POR ELLOS; QUE EL SACRIFICIO ESPIRITUAL VALE TANTO O MAS QUE EL MATERIAL; UN PEDAZO DE PAN QUE SE DA CON LA MANO ES MUÝ MERITORIO, PERO MAS LO QUE SE DA CON LA ORACION”*

Cúdense mucho junto a sus familias, un abrazo a la distancia.

