



**Guía de trabajo N°9 I° Medio (Semana del 25 al 29 de mayo)**

**Objetivo:** Entrenamiento cuerpo completo

**Instrucciones:** Siguiendo el link que te presentaré más abajo, podrás realizar un entrenamiento de cuerpo completo; tren inferior, tren superior, y abdomen. Necesitarás un espacio cómodo, una colchoneta, mat, frazada doblada o toalla para apoyarte, una botella con agua y un computador, celular o tablet para seguir el link.

El entrenamiento que realizarás, requiere de un trabajo de fuerza muscular y resistencia. Al finalizar el entrenamiento, deberás responder las preguntas que se encuentran más abajo, y enviar las respuestas a nuestros correos [argen.montecinos.csj@gmail.com](mailto:argen.montecinos.csj@gmail.com) – [yoscelyngoncsj@gmail.com](mailto:yoscelyngoncsj@gmail.com), a más tardar el día martes 2 de junio, para mantener el registro de este proceso de trabajo en la asignatura. **No debes imprimir esta guía.**

**LINK DE ENTRENAMIENTO:**

Parte 1:

<https://www.instagram.com/p/CAI7yXWFkRPldCBT0PgkjR0Z6oqlbnxSTNGMkk0/>

Parte 2:

<https://www.instagram.com/p/CAI8JcCIK4o739McS5RYMLZWTzWmsj6CQLAzE0/>

Parte 3:

<https://www.instagram.com/p/CAI8p5hF4mM61SH6t8mvqjiMREmgAxQi6qRWL80/>



**ENTRENAMIENTO CUERPO COMPLETO**

1.- ¿Cuánto tiempo aproximadamente te tomó realizar el entrenamiento?	
2.- ¿Las pausas de descanso, fueron suficientes para ti, o requerías más tiempo de descanso?	
3.- ¿Lograste realizar las dos repeticiones del entrenamiento?	
4.- ¿Tuviste alguna dificultad, dolor, o molestia al realizar los ejercicios?	
5.- ¿Cuántos ejercicios enfocados en tren superior encontraste en el entrenamiento?	

- ✓ Si tienes alguna inquietud, no dudes en consultar a nuestros correos:  
[argen.montecinos.csj@gmail.com](mailto:argen.montecinos.csj@gmail.com)  
[yoscelyngoncsj@gmail.com](mailto:yoscelyngoncsj@gmail.com)
- ✓ Puedes también seguir en instagram al departamento de Educación Física:  
[@educacionfisica\\_csj](https://www.instagram.com/educacionfisica_csj)

**Commemoración 125 años Madre María**  
**Luisa Villalón**

***"Amen a los pobres, hagan sacrificios por ellos; que el sacrificio espiritual vale tanto o más que el material; un pedazo de pan que se da con la mano es muy meritorio pero más lo que se da con la oración"***

