Centro educacional Fernando de Aragón
Departamento Educación Física y Taller Deportivo

Guía N°3

Asignatura: Educación Física	**Nivel:** 1º - 2º medio
Unidad: salud y bienestar	
Objetivo de Aprendizaje (OA) 01: Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.	

Contenidos

	Sentadilla	Flexiones brazos	Jumping Jack	Abdominal plancha
Nivel 6	50 REPS	30 REPS	50 REPS	60 SEGUNDOS
Nivel 5	40 REPS	25 REPS	40 REPS	50 SEGUNDOS
Nivel 4	30 REPS	20 REPS	30 REPS	40 SEGUNDOS
Nivel 3	20 REPS	15 REPT	25 REPS	30 SEGUNDOS
Nivel 2	15 REPS	10 REPS	20 REPS	25 SEGUNDOS
Nivel 1	10 REPS	5 REPT	15 REPS	20 SEGUNDOS

Desarrollo del contenido

- Elige nivel adecuado para ti, debes repetir el circuito 5 veces.
- Realiza el circuito de entrenamiento mínimo 3 veces por semana.
- Anota tu frecuencia cardiaca basal (al comenzar tu entrenamiento).
- Anota tu frecuencia cardiaca al término del circuito.
- Anota tus rendimientos (cuanto demoraste en total en realizar todas las rondas).
- Para mayor información y dudas sigue la cuenta instagram: educacionfisicaybienestarcefa encontraras ejecución de cada ejercicio.

1 semana	Nivel	F. C basal	F.C termino	Tiempo total
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				

Profesor a cargo: Roxana Silva.
astorgaroxanas@gmail.com