

Colegio San Sebastián  
Sgto. Centro  
Educación física y salud.

Guía de trabajo nº2  
“Entrenamiento de la Aptitud Física ”

Nombre: \_\_\_\_\_. Curso: 4º medio

Trabajo físico en espacio reducidos.

En esta guía de trabajo, tenemos como objetivo lograr trabajar en espacios reducidos, en este caso dentro de tu casa.

La siguiente rutina de ejercicios busca impactar de forma positiva, en tu rutina diaria, es impórtate que la trabajes tres veces a la semana y vallas registrando cuanto te demoras, y lo ideal es que sea continua y que cada vez te cueste menos ejecutarla, (ejercicios bien ejecutados) que disminuyas el dolor, fatiga o cansancio, y que tu tiempo de trabajo se mantenga o disminuya.

Recuerda hidratarte con agua durante el ejercicio ,invita a alguien de tu familia a trabajar contigo

Actividades:

1. Aprende, trabaja y practica una actividad cardiovascular, para el calentamiento , en este caso será: .

Baile entretenido o Zumba, Fantasias - Rauw Alejandro ft. Farruko | FitDance Life (Coreografía Oficial) Dance Video

Don't Start Now - Dua Lipa | FitDance TV (Coreografía Oficial)

**2. Realiza esta pequeña rutina de ejercicios; tres veces a la semana**  
**Estas actividades esta vez son para trabajar con tu cuerpo, y con cosas que tienes en tu casas .**

**Ademas cuando volvamos a clases normalmente, deberas presentar o demostrar (evaluacion ), que te aprendiste el baile del calentamiento , ademas de las aptitudes fisicas que trabajastes.**

**Rutina de ejercicios . 3 repeticiones**

- Sentadillas con salto (15 veces)
- Plancha (3 veces, 10 segundos)
- Plancha, toque cruzado (20 toques)
- Plancha , toque muslo (20 veces)
- Plancha extension brazo (10 veces)
- Estocadas 10
- Patada atrás 10 por pierna

| Dia 1 | Dia 2 | Dia 3 |
|-------|-------|-------|
|       |       |       |

