



Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino a Las Mariposas N° 4109  
Fono: +56 9 961 920 32  
Chillán

### “CREANDO MI ENTRENAMIENTO”

<b>Profesor(a):</b>	Sergio Andrés Pereira Araya	<b>Asignatura</b>	Educación Física Y Salud
<b>Correo:</b>	sergio.pereira.edufis@gmail.com		
<b>Instagram:</b>			
<b>Curso</b>	8° Básico A - B	<b>Fecha máxima de envío:</b>	24-08-2020
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.		
<b>Instrucciones:</b>	Diseña una sesión de entrenamiento personal de preparación física general en la que trabajes distintos grupos musculares en su ejecución. La sesión de entrenamiento deberá ser realizada en 3 series de 8 estaciones de ejercicios en cada serie y cada estación de ejercicio deberá tener una duración de 30 segundos con una pausa de 15 segundos entre un ejercicio y otro. En la tabla deberás anotar el nombre del ejercicio o el grupo muscular que estás trabajando y una imagen o dibujo que grafique el ejercicio a realizar en esa estación. Además deberás adjuntar al trabajo un video en el cual te grabes realizando una de las series de 8 estaciones de ejercicio completa.		

NOMBRE DEL EJERCICIO	IMAGEN
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	
6.-	
7.-	
8.-	



Colegio Ciudad Educativa  
Educación parvularia, básica y media  
RBD 18028-9  
Camino a Las Mariposas N° 4109  
Fono: +56 9 961 920 32  
Chillán