



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”

Profesor(a):	Sergio Andrés Pereira Araya	Asignatura	Educación Física Y Salud
Correo:	sergio.pereira.edufis@gmail.com		
Instagram:			
Curso	8° Básico A - B	Fecha máxima de envío:	30-09-2020
Objetivo de aprendizaje:	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.		
Instrucciones:	Esta semana trabajaremos en continuidad con la guía anterior con base en el desarrollo de las cualidades físicas básicas. En esta ocasión deberás crear una sesión de entrenamiento específica para un grupo muscular, trabajaremos abdominales, dorsales y lumbares . El circuito constará de 8 estaciones de trabajo, de 20 segundos de duración por cada ejercicio, deberás indicar en la tabla el nombre y descripción de cada uno, más una imagen o dibujo que grafique la ejecución del mismo. Además, deberás enviar un video al correo indicado arriba donde realices todo el circuito.		



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

NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	IMAGEN O DIBUJO
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