



## GUÍA DE TRABAJO TALLER DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Nombre:

Fecha:

Curso: 2° medio

### **Objetivo:**

- Realizar rutina de entrenamiento enfocado a ejercicios de fortalecimiento de piernas y glúteos.

### **INSTRUCCIONES:**

- Guía para desarrollar la semana del 22 de junio hasta el 26 de junio.
- **Plazo máximo** para entregar la guía es el **26 de junio hasta las 18 hrs.**
- Cualquier consulta escribir a mi correo personal [nicoefi.profe@gmail.com](mailto:nicoefi.profe@gmail.com) en el horario de 9:00 am hasta las 17 hrs.
- La **ENTREGA** de esta guía será a través de **videos** los cuales deben ser **enviados a mi correo.**

### **Actividad para trabajar en casa:**

- La actividad de esta semana consiste en realizar trabajos enfocados al desarrollo de las capacidades físicas.
- Los ejercicios que deben realizar para el calentamiento son:
  - Jumping Jack 10 veces por 3 repeticiones
  - Elevación de rodillas 10 veces por 3 repeticiones
  - Talón al glúteo 10 veces por 3 repeticiones
- Rutina de entrenamiento:
  - Sentadilla estática (30 segundos)
  - Elevación de caderas (15 veces)
  - Sentadillas hacia los lados (15 veces)
  - Elevación de pierna hacia atrás (15 repeticiones por pierna)
- Para tener más claridad con respecto a la actividad se les enviará un video para que se guíen y sepan lo que deben hacer.
- **Se deben enviar solamente dos videos**, uno realizando el calentamiento y el otro realizando la rutina de ejercicios.
- Si no pueden enviar los dos videos juntos a mi correo, lo deben enviar de manera separa en caso de que no puedan enviar ambos archivos dentro del mismo mensaje.