



INSTITUTO SUPERIOR DE COMERCIO TALCA.
"ENRIQUE MALDONADO SEPULVEDA"

*GUÍA DE TRABAJO 1° Y 2° MEDIO.
ED. FÍSICA Y TALLER DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.*

NOMBRE: _____ CURSO: _____

Estimados alumnos, dada la situación crítica que hoy nos afecta, antes que todo, queremos pedirles que mantengan su cuidado personal y familiar, sigan las indicaciones entregadas por el Ministerio de Salud, sus padres y profesores durante los primeros días de clases.

"Yo me cuido, yo te cuido"

Les hacemos llegar ésta guía complementaria de estudio y aprendizaje en beneficio de ustedes y así mantener los conocimientos ya adquiridos en clases.

1.- Investiga y conoce los siguientes conceptos:

- Fuerza*
- Velocidad*
- Resistencia*
- Resistencia aeróbica*
- Resistencia anaeróbica*
- Flexibilidad*
- Coordinación.*
- Coordinación Óculo-manual.*
- Coordinación Óculo-pédica.*
- Coordinación dinámica general.*
- Coordinación espacial.*

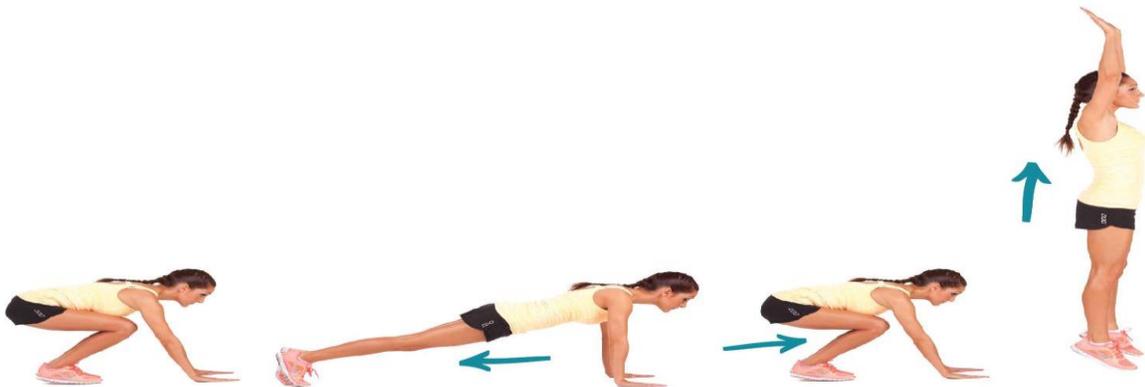


INSTITUTO SUPERIOR DE COMERCIO TALCA.
"ENRIQUE MALDONADO SEPULVEDA"

2.- Conoce y adquiere los siguientes ejercicios fundamentales para el desarrollo de la asignatura:

- Burpees

**Ejecuta paso a paso el siguiente ejercicio, el cual lo trabajaremos en clases.*



**Video complementario: <https://www.youtube.com/watch?v=k6Cie0jDHzQ>*

- Sentadillas

**Ejecuta paso a paso el siguiente ejercicio, el cual lo trabajaremos en clases.*



**<https://www.youtube.com/watch?v=a0J1ih4P-0I> (Con apoyo)*

** <https://www.youtube.com/watch?v=Y7gusVvd-g4>*



INSTITUTO SUPERIOR DE COMERCIO TALCA.
"ENRIQUE MALDONADO SEPULVEDA"

- Abdominal Bajo.

**Ejecuta paso a paso el siguiente ejercicio, el cual lo trabajaremos en clases.*



- <https://www.youtube.com/watch?v=Pvxj-1dgVk0> Trabajos de zona abdominal.

- Resistencia, trabajo aeróbico.

- Solo si las condiciones lo permiten agrega 10 minutos de carrera uniforme lenta (trote) al trabajo que realizarás en casa.





INSTITUTO SUPERIOR DE COMERCIO TALCA.
"ENRIQUE MALDONADO SEPULVEDA"

- Completa la tabla con las acciones que realizaste durante estos días en casa.

DÍA	EJERCION TREN INFERIOR	EJERCICIOS TREN SUPERIOR	EJERRCICIOS AERÓBICOS.

Departamento Educación Física.
Diego Ibáñez Riquelme.
Profesor Educación Física y Salud.