



## GUIA DE EJERCICIOS PARA 5ºB y 6ºC.

Asignatura: Educación Física  
Escuela San José Obrero  
Profesor: Fuad Chabán J.  
Abril - 2020

5ºB y 6ºC básico.

### PRIMER CIRCUITO: EJERCICIOS 1 AL 4

#### UNIDAD : MEJORANDO LA RESISTENCIA Y CONDICIÓN FÍSICA.

**OBJETIVO:** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:  
Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración.

**CADA EJERCICIO SE DEBE REALIZAR DURANTE 30 SEGUNDOS CON PAUSA DE 10 SEG.**



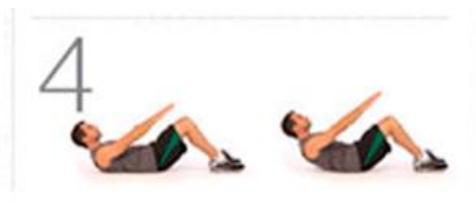
1.- Jumping Jacks. Tijeras. Ejercicio isotónico (en movimiento), desde posición de pie, brazos y piernas juntos, saltar y abrir formando una tijera abierta, realizar ejercicio sin detenerse durante 30 segundos. Descanso 10 segundos para el siguiente ejercicio.



2.- Wall Sit. Sentarse en la pared. Cuadríceps. Ejercicio isométrico (estático sin movimiento) Apoyado en una pared, bajar hasta que los muslos estén paralelos al piso con ángulo de 90 grados. Mantener durante 30 segundos. Descanso de 10 segundos para el siguiente ejercicio.



3.- Push Ups. (Lagartijas) Tríceps Braquial. Ejercicio isotónico (en movimiento), desde posición "caída facial" bajar hasta que los brazos queden paralelo al piso y subir lo más rápido posible. Continuar durante 30 segundos. Descanso de 10 segundos para el siguiente ejercicio.



4.- Abdominal Crunch. Contracción abdominal. Ejercicio Isotónico (en movimiento). Desde posición decúbito dorsal con rodillas flexionadas subir y bajar el tronco suavemente durante 30 segundos sin detenerse. Descanso de 10 segundos antes de iniciar la siguiente vuelta al circuito.

**SE DEBE REPETIR 2 VECES LA SERIE DE LOS 4 EJERCICIOS.**