



Colegio Mater Dolorosa  
Profesor: David Arriagada R.  
Asignatura: Educación Física y salud

## **Guía de trabajo N°8**

### **EDUCACIÓN FISICA 1° MEDIO**

En las siguientes guías encontrarás diferentes circuitos, para que puedas realizar actividad física regularmente desde tu hogar.

El trabajo de esta semana, consta de 6 ejercicios, para el fortalecimiento de tus piernas.

Cada ejercicio deberás repetir por 15 veces, para pasar al siguiente.

En los ejercicios 3 y 4 puedes agregar peso (bidón de agua, botella de jugo, etc.

El circuito deberás repetirlo 3 a veces.

Recuerda hidratarte constantemente.



**Objetivo:** identificar diferentes tipos de ejercicios para fortalecer el tren inferior.

<p><b>1</b> Sentadilla con brazos adelante</p>  <p>🗑️ ↻ 🗑️</p>	<p><b>2</b> Estocada</p>  <p>🗑️ ↻ 🗑️</p>	<p><b>3</b> Peso muerto con piernas...</p>  <p>🗑️ ↻ 🗑️</p>
<p><b>4</b> Sumo y salto</p>  <p>🗑️ ↻ 🗑️</p>	<p><b>5</b> Puente supino con la pelota...</p>  <p>🗑️ ↻ 🗑️</p>	<p><b>6</b> Elevación de las piernas e...</p>  <p>🗑️ ↻ 🗑️</p>