



## Guía de trabajo N°6

### EDUCACIÓN FÍSICA 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 12 ejercicios, lo deberás realizar durante 30 segundos y con 10 segundos de descanso entre cada uno de ellos.
- Lo que necesitas para realizarlo será la pared de tu casa y silla.
- El circuito deberás repetirlo 3 a veces.
- Recuerda hidratarte constantemente.
- Este circuito solo utiliza el peso corporal como resistencia, involucrando todos los músculos del cuerpo.
- Si te encuentras preparado, puedes hacer adaptaciones (pesos extras).

Objetivo: practicar regularmente diferentes tipos de ejercicios, para el beneficio de la salud.

