**GUÍA N°2**

**OBJETIVO**: Fortalecer musculatura.

**I.- ACTIVIDADES:**

CREAR UN CIRCUITO DE EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE 8 ESTACIONES, EL CIRCUITO DEBE TENER 2 EJERCICOS PARA LAS SIGUIENTES MUSCULATURAS: BRAZOS, ABDOMEN, PIERNAS Y GLÚTEOS.

PARA EL DESARROLLO DE ESTA ACTIVIDAD, DEBES SEGUIR LOS SIGUIENTES PASOS:

**Total: 28 puntos.**

|  |  |
| --- | --- |
| Paso N° 1 | **Seleccionar los ejercicios que vas a incluir.** Para ello puedes realizar los que ya conozcas u otro que encuentres investigando en internet.(8 puntos) |
| Paso N° 2 | **Una vez que tienes los ejercicios, debes ordenarlos con el cuidado de ir alternando la musculatura**, es decir no debes ubicar seguidos dos con el mismo trabajo por ejemplo: abdominal, piernas, **piernas,** brazos, abdominal etc. Siempre debes dar descanso a la musculatura que trabajas. E ir alternando. (8 puntos) |
| Paso N° 3 | **Dibujar, pegar o imprimir** cada ejercicio en el orden que tú determinaste. (8 puntos) |
| Paso N° 4 | **Indicar cuanto tiempo se va a ejecutar cada ejercicio y cuánto tiempo se descansa entre cada uno.** Ejemplo: En cada estación se trabaja 1 minuto y se descansa 30 segundos entre una y otra. (4 puntos) |

**IMPORTANTE:**

**1.- NO ES NECESARIO EJECUTAR NI GRABARSE REALIZANDO EL CIRCUITO, SÓLO DEBES CREARLO.**

**2.- PUEDES GUIARTE POR EL EJEMPLO DADO, PERO LA IDEA ES QUE BUSQUES OTROS EJERCICIOS. TAMBIÉN PUEDES INCLUIR EJERCICIOS CON IMPLEMENTOS POR EJEMPLO: Balón de entrenamiento de Pilates, Mancuernas, Elásticos etc.**

**3.- LOS DIBUJOS PUEDEN SER SIMPLES PERO QUE SE DISTINGA EL EJERCICIO. TAMBIÉN PUEDES ESCRIBIR AL LADO UNA PEQUEÑA EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO.**

Ejemplo de circuito de ejercicios

****

**LA GUÍA DESARROLLADA PUEDE SER ENVIADA AL SIGUIENTE CORREO:**

**Ivonne.cataldo@colegioprovidencialaserena.cl** **, O ENTREGAR A LA PROFESORA EN EL RETORNO A CLASES.**

**DESARROLLO DE LA GUÍA**

**COMPLETAR EL SIGUIENTE CUADRO:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ejercicio N°** | **Detalle ejercicio seleccionado** |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |
| **4** |  |
| **5** |  |
| **6** |  |
| **7** |  |
| **8** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tiempo de Trabajo** |  |
| **Tiempo de descanso** |  |

**DIBUJO CIRCUITO**