**UNIDADES:**

**Segundos Medios: Vida Activa y Saludable**

**Terceros Medios: Ejercicio Físico y Salud**

**Cuartos Medios: Entrenamiento de la Aptitud Física**

**OBJETIVO:**

**OA 3 Ejecutar ejercicios que posibilitan el incremento de los diferentes atributos físicos**

**vinculados con salud y calidad de vida, acercándolos a aquellos parámetros estimados**

**normales para sujetos de su edad no deportistas.**



**I.- ACTIVIDAD MES DE JUNIO:**

**De acuerdo al circuito de ejercicios dado en el mes de mayo y considerando la realidad del trabajo realizado, debe seleccionar el cuadro que le corresponda y realizar el trabajo ahí indicado, el trabajo de este mes considera una progresión individual de acuerdo a lo trabajado durante el mes anterior.**

**Debe mantener las indicaciones generales dadas:**

**Esta actividad está dividida en 4 momentos:**

**1.- CALENTAMIENTO**

**2.- DESARROLLO DEL CIRCUITO (8 estaciones)**

**3.- ELONGACIÓN O VUELTA A LA CALMA.**

**4.- REGISTRO DEL TRABAJO EN BITÁCORA (Puedes utilizar el cuadro enviado en la guía o un cuaderno adicional)**

 **AHORA DEBES SELECCIONAR EL TRABAJO QUE TE CORRESPONDA, DE ACUERDO A LAS OPCIONES DADAS. ¡ÁNIMO QUE TÚ LO PUEDES LOGRAR!**

**OPCIÓN N° 1**

* **SI DURANTE EL MES DE MAYO NO SE TRABAJO EL CIRCUITO, O FUE DEMASIADO IRRREGULAR.**
* **DURANTE EL MES DE JUNIO DEBES COMENZAR EL CIRCUITO DESDE CERO, ES DECIR IGUAL AL DADO PARA EL MES DE MAYO.**

**OPCIÓN 2**

* **SI DURANTE EL MES DE MAYO SE TRABAJÓ EL CIRCUITO COMO SE INDICÓ (mínimo una vez a la semana)**
* **DURANTE EL MES DE JUNIO DEBES AUMENTAR TU TRABAJO A DOS VECES A LA SEMANA, POR EJEMPLO MARTES Y JUEVES.**

**OPCIÓN 3**

* **SI DURANTE EL MES DE MAYO POR INICIATIVA PROPIA REALIZASTE EL CIRCUITO DOS VECES A LA SEMANA.**
* **DURANTE EL MES DE JUNIO DEBES AUMENTAR TU TRABAJO A TRES VECES A LA SEMANA: LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES.**

**OPCIÓN 4**

* **SI DURANTE EL MES DE MAYO POR INICIATIVA PROPIA REALIZASTE EL CIRCUITO TRES VECES A LA SEMANA.**
* **DURANTE EL MES DE JUNIO DEBES MANTENER TU TRABAJO A TRES VECES A LA SEMANA: LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES.Y ADEMÁS INTEGRAR EL VIDEO DE TABATA LOS DÍAS MARTES Y JUEVES (el link del video está en el aula virtual de la página del colegio)**

**OPCIÓN 5**

* **SI DURANTE EL MES DE MAYO POR INICIATIVA PROPIA REALIZASTE EL CIRCUITO TRES VECES A LA SEMANA Y ADEMÁS INTEGRASTE EL VIDEO DE TABATA LOS DÍAS MARTES Y JUEVES.**
* **DURANTE EL MES DE JUNIO DEBES MANTENER TU TRABAJO, Y AUMENTAR LAS REPETICIONES EN TODOS LOS EJERCICIOS O SÓLO ALGUNOS DE ACUERDO A TU CAPACIDAD. POR EJEMPLO EN EL EJERCICIO 1 DE 40 ABDOMINALES PUEDES AUMENTAR A 50 Y ASÍ CON CADA UNO DE LOS EJERCICIOS.**

**IMPORTANTE: DEBES REGISTRAR EN TU BITÁCORA LA OPCIÓN SELECCIONADA PARA TRABAJAR DURANTE EL MES DE JUNIO.**

**ADEMÁS SI HAY ALGO QUE DESTACAR DURANTE EL DÍA QUE SE REALIZÓ EL TRABAJO, LO PUEDES REGISTRAR EN EL MISMO RECUADRO. EJEMPLO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPCIÓN: 4** | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| **semana 1** |  |  | **X**  **La flexión de brazos se realizó en dos series de 10 repeticiones** |  |  |

**BITÁCORA DE REGISTRO SEMANAL MES DE JUNIO**

**OPCIÓN:…..**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| **semana 1** |  |  |  |  |  |
| **semana 2** |  |  |  |  |  |
| **semana 3** |  |  |  |  |  |
| **semana 4** |  |  |  |  |  |

**CONSULTAS AL CORREO: Ivonne.cataldo@colegioprovidencialaserena.cl**