



Guía N°3 Educación Física Octavo básico

Unidad N°1	Aptitud física
OA	3-5
Objetivo: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.	
Ponderación: 15% de la segunda nota	

Tomando como referencia el material de apoyo. Practica un poco de ejercicio en casa. Puedes hacer lo mismo de la guía, o crear tus propios ejercicios y mini circuitos. No es necesario que todos los días te ejercites. Pero si puedes, realiza ejercicio físico mínimo 3 veces a la semana. ¡Invita a tu familia!

1. Grábate realizando un circuito de 6 estaciones en los cuales ejercites musculaturas del tren superior, tren inferior, el core entre otros **18 puntos** (3 puntos cada ejercicio).

El desarrollo de estas estaciones será por tiempo (1 minuto cada estación), donde realizarás el ejercicio durante 30 segundos (ejecución) y descansarás los siguientes 30 (pausa). Para esto debes planificar previamente tu rutina y tener un reloj o celular cerca para cronometrar el tiempo.

El trabajo debe ser realizado a 3 veces por semana y cada circuito ejecutado 2 veces por sesión (se repite el primer circuito de 6 ejercicios) con una transición de 2 minutos de descanso completo entre una y otra serie.