



INSTITUTO SUPERIOR DE COMERCIO TALCA.  
"ENRIQUE MALDONADO SEPULVEDA"

*GUÍA DE TRABAJO 1° Y 2° MEDIO.  
ED. FÍSICA Y TALLER DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.*

NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_

*Estimados alumnos, dada la situación crítica que hoy nos afecta, antes que todo, queremos pedirles que mantengan su cuidado personal y familiar, sigan las indicaciones entregadas por el Ministerio de Salud, sus padres y profesores durante los primeros días de clases.*

*"Yo me cuido, yo te cuido"*

*Les hacemos llegar ésta guía complementaria de estudio y aprendizaje en beneficio de ustedes y así mantener los conocimientos ya adquiridos en clases.*

*1.- Investiga y conoce los siguientes conceptos:*

- Fuerza*
- Velocidad*
- Resistencia*
- Resistencia aeróbica*
- Resistencia anaeróbica*
- Flexibilidad*
- Coordinación.*
- Coordinación Óculo-manual.*
- Coordinación Óculo-pédica.*
- Coordinación dinámica general.*
- Coordinación espacial.*

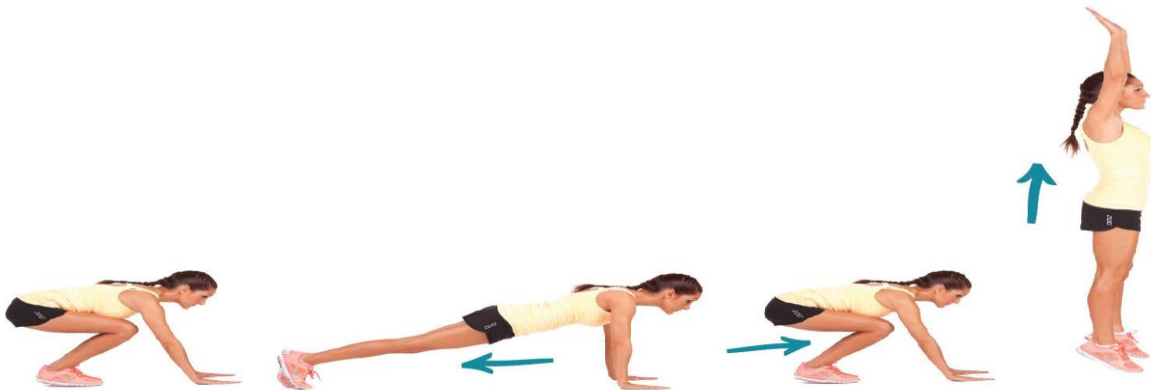


INSTITUTO SUPERIOR DE COMERCIO TALCA.  
"ENRIQUE MALDONADO SEPULVEDA"

2.- Conoce y adquiere los siguientes ejercicios fundamentales para el desarrollo de la asignatura:

### **- Burpees**

*\*Ejecuta paso a paso el siguiente ejercicio, el cual lo trabajaremos en clases.*



*\*Video complementario: <https://www.youtube.com/watch?v=k6C1e0jDHzQ>*

### **- Sentadillas**

*\*Ejecuta paso a paso el siguiente ejercicio, el cual lo trabajaremos en clases.*



*\*<https://www.youtube.com/watch?v=a0J1ih4P-0I> (Con apoyo)*

*\* <https://www.youtube.com/watch?v=Y7gusVvd-g4>*



INSTITUTO SUPERIOR DE COMERCIO TALCA.  
"ENRIQUE MALDONADO SEPULVEDA"

### **- Abdominal Bajo.**

*\*Ejecuta paso a paso el siguiente ejercicio, el cual lo trabajaremos en clases.*



- <https://www.youtube.com/watch?v=Pvxj-1dgVk0> Trabajos de zona abdominal.

### **- Resistencia, trabajo aeróbico.**

**- Solo si las condiciones lo permiten** agrega 10 minutos de carrera uniforme lenta (trote) al trabajo que realizarás en casa.





INSTITUTO SUPERIOR DE COMERCIO TALCA.  
"ENRIQUE MALDONADO SEPULVEDA"

- Completa la tabla con las acciones que realizaste durante estos días en casa.

<b>DÍA</b>	<b>EJERCION TREN INFERIOR</b>	<b>EJERCICIOS TREN SUPERIOR</b>	<b>EJERRCICIOS AERÓBICOS.</b>

Departamento Educación Física.  
Diego Ibáñez Riquelme.  
Profesor Educación Física y Salud.