**GUÍA DE ACTIVIDADES EDUCACIÓN FÍSICA N°2**

**NIVEL:**  1°- 4° Medio

**UNIDAD:** Condición física general y entrenamiento de la condición física y motora.

**CONTENIDO:** [Desarrollo de la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad](https://www.curriculumnacional.cl/614/w3-article-79904.html).

**OBJETIVOS:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.

# Para conseguir los objetivos anteriores, se sugiere la realización de las siguientes actividades:

# 1.- Trote en el lugar (2 minutos)

# 2.-Estocadas (2 minutos):

# Resultado de imagen para estocadas

# 

# <https://www.youtube.com/watch?v=X61IReICHkA> (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)

# 3.- Trote en el lugar (2 minutos)

# 4.- Plancha de cubito abdominal (2 minutos):

# Resultado de imagen para plancha cubito abdominal

# 5.-Trote en el lugar (2 minutos)

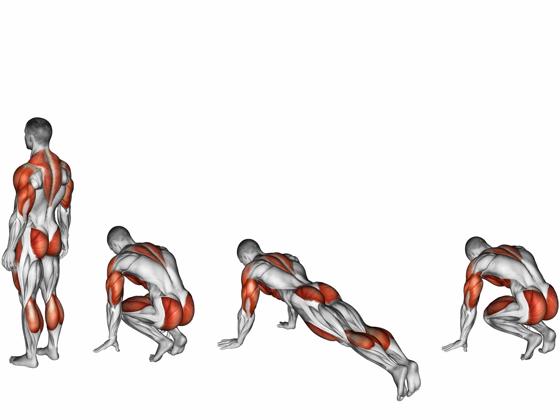
# 6.- Posición plancha con rodillas al pecho (2 minutos):

# Resultado de imagen para plancha rodilla al pecho

# <https://www.youtube.com/watch?v=lD_gfTofg4A> (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)

# 7.- Trote en el lugar (2 minutos)

**8.- Burpees (2 minutos):**

****

# <https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE> (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)

**9.-Trote en el lugar suave ( 1 minuto)**

**10.- Elongacion:**



# <https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c> (Revisa este link para ver la realización del ejercicio)