Primeiramente faça o download do Ubuntu através do link:

https://ubuntu.com/download/desktop

Inicie o Virtual Box:

Uma imagem contendo Logotipo

Descrição gerada automaticamente

Preencha o nome, e em ‘Imagem ISO’ procure pelo arquivo que foi feito download, assinale ‘pular instalação desassistida’ e vá para o próximo.

Interface gráfica do usuário, Texto, Aplicativo, Email

Descrição gerada automaticamente

Selecione o espaço que vai ser dedicado ao sistema operacional:

Interface gráfica do usuário, Texto, Aplicativo

Descrição gerada automaticamente

Vamos criar agora um disco rígido virtual para seu SO, selecione o espaço e continue, na próxima tela clique em finalizar:

Interface gráfica do usuário, Texto, Aplicativo, Email

Descrição gerada automaticamente

Para instalar agora, vamos começar dando duplo clique no sistema cadastrado:

Interface gráfica do usuário, Texto, Aplicativo

Descrição gerada automaticamente

Aguarde um tempo para iniciar, e selecione o idioma e finalize as configurações com suas preferências:

Interface gráfica do usuário, Aplicativo

Descrição gerada automaticamente