



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO  
FUNDACIÓN QUITALMAHUE  
Eyzaguirre 2879 Fono 22-852 1092 Puente Alto  
[planificacionessanalfonso@gmail.com](mailto:planificacionessanalfonso@gmail.com)  
[www.colegiosanalfonso.cl](http://www.colegiosanalfonso.cl)



## Guía 2 Educación Física y Salud.

### 3° año medio.

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

Puntaje Ideal: 36 pts. Puntaje Obtenido: \_\_\_\_\_pts.

**Actividad:** Nombre y describa 2 ejercicios para fortalecer PIERNAS, BRAZOS, ESPALDA, PECHO, GLÚTEOS Y ABDÓMEN (12 ejercicios en total). Agregar una imagen por cada ejercicio. (36 pts.)



## ***PIERNAS***

Nombre y Descripción del Ejercicio	Imagen del Ejercicio

Nombre y Descripción del Ejercicio	Imagen del Ejercicio

## **BRAZOS**

Nombre y Descripción del Ejercicio	Imagen del Ejercicio

Nombre y Descripción del Ejercicio	Imagen del Ejercicio

## ***ESPALDA***

Nombre y Descripción del Ejercicio	Imagen del Ejercicio

Nombre y Descripción del Ejercicio	Imagen del Ejercicio

## ***PECHO***

Nombre y Descripción del Ejercicio	Imagen del Ejercicio

Nombre y Descripción del Ejercicio	Imagen del Ejercicio

## **GLÚTEOS**

Nombre y Descripción del Ejercicio	Imagen del Ejercicio

Nombre y Descripción del Ejercicio	Imagen del Ejercicio

# ***ABDÓMEN***

Nombre y Descripción del Ejercicio	Imagen del Ejercicio

Nombre y Descripción del Ejercicio	Imagen del Ejercicio