



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 3 Educación Física 2° año medio

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

**Puntaje ideal:** 30 pts. **Puntaje Obtenido:** \_\_\_\_\_ pts.

**Objetivo de Aprendizaje (OA1):** *Evaluar 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.*

### **Instrucciones de la Actividad:**

- De la siguiente rutina de ejercicios, elije el nivel adecuado para ti.
- Realiza esta rutina de entrenamiento al menos 3 veces a la semana.
- Con un celular, grábate realizando una de estas rutinas.
- El video debe durar mínimo 1 minuto y máximo 3 minutos de duración.
- Todos los ejercicios deben ser grabados en un mismo video.
- Enviar video por WhatsApp al +56989318286 indicando nombre y curso.
- El video no será mostrado a nadie, solo será revisado por el profesor.
- Al finalizar todas las rutinas, responder preguntas al final del documento.



SENTADILLA



CURL DE BICEPS  
CON BOTELLAS  
CON AGUA



SALTO DE  
CUERDA



PLANCHA  
ABDOMINAL

**RUTINA DE EJERCICIOS EN CASA.**

	<b>Sentadillas</b>	<b>Curl de Biceps</b> (Usar Botellas con Agua)	<b>Salto de Cuerda</b>	<b>Plancha Abdominal</b>
<b>Nivel 6</b>	50 REPETICIONES	50 REPETICIONES	50 REPETICIONES	60 SEGUNDOS
<b>Nivel 5</b>	40 REPETICIONES	40 REPETICIONES	40 REPETICIONES	50 SEGUNDOS
<b>Nivel 4</b>	30 REPETICIONES	30 REPETICIONES	30 REPETICIONES	40 SEGUNDOS
<b>Nivel 3</b>	20 REPETICIONES	20 REPETICIONES	25 REPETICIONES	30 SEGUNDOS
<b>Nivel 2</b>	15 REPETICIONES	15 REPETICIONES	20 REPETICIONES	25 SEGUNDOS
<b>Nivel 1</b>	10 REPETICIONES	10 REPETICIONES	15 REPETICIONES	20 SEGUNDOS

**RESPONDA:**

1- ¿Cuál fue el nivel de rutina que eligió? ¿Por qué?

---

---

---

---

2- ¿Qué fue lo que más le costó de la rutina de ejercicios? ¿Por qué?

---

---

---

---

3- ¿Cree usted tener una buena condición física y saludable? ¿Qué hechos podría realizar para mejorar su condición física?

---

---

---

---