



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 4 Educación Física**  
**1° año medio**

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

**Puntaje ideal:** 20 pts. **Puntaje Obtenido:** \_\_\_\_\_ pts.

**Objetivo de Aprendizaje (OA1):** Reforzar contenidos de anatomía básica y entrenamiento.

**Cuestionario**

Responda las siguientes preguntas reforzando los contenidos de las guías anteriores.

1- Nombre 3 músculos que podemos encontrar en los brazos.

---

---

---

2- Nombre 3 músculos que podemos encontrar en las piernas.

---

---

---

3- Nombre 2 músculos que podemos encontrar en el tronco.

---

---

---

4- Nombre 2 huesos que podemos encontrar en los brazos.

---

---

---

5- Nombre 2 huesos que podemos encontrar en las piernas.

---

---

---

6- Elija 3 músculos del cuerpo e indique nombre y función de cada musculo.

---

---

---

7- Escriba en cada recuadro, el nombre de los siguientes ejercicios.



**8-** Mencione 3 beneficios que aporte el ejercicio físico a nuestra salud.

---

---

---

---

---

**9-** Mencione 3 consecuencias del sedentarismo.

---

---

---

---

---

**10-** ¿Qué ha aprendido en el desarrollo de las guías? ¿Qué cree usted que debe reforzar?

---

---

---

---

---

---