



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO
 FUNDACIÓN QUITALMAHUE
 Eyzaguirre 2879 Fono 22-852 1092 Puente Alto
planificacionessanalfonso@gmail.com
www.colegiosanalfonso.cl



Guía 8 Educación Física
1° año medio

Nombre: _____ **Curso:** _____

Profesor Felipe Yáñez Puntaje ideal: 60 pts. Puntaje Obtenido: ____pts.

Objetivo de Aprendizaje (OA3): 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

Actividad

Diseñar un plan de entrenamiento ejecutando 6 diferentes ejercicios usando solo objetos que puedas encontrar en casa (es requisito utilizar los objetos). Luego aplica estos ejercicios e indica el máximo de repeticiones que lograste hacer por cada uno de ellos.

Imagen o dibujo del ejercicio	Imagen o dibujo del ejercicio
Objeto utilizado:	Objeto utilizado:
Cantidad máxima de repeticiones:	Cantidad máxima de repeticiones:

Imagen o dibujo del ejercicio	Imagen o dibujo del ejercicio
Objeto utilizado:	Objeto utilizado:
Cantidad máxima de repeticiones:	Cantidad máxima de repeticiones:

Imagen o dibujo del ejercicio	Imagen o dibujo del ejercicio
Objeto utilizado:	Objeto utilizado:
Cantidad máxima de repeticiones:	Cantidad máxima de repeticiones:

