



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



Guía 8 Educación Física
2° año medio

Nombre: _____ **Curso:** _____

Profesor Felipe Yáñez Puntaje ideal: 45 pts. Puntaje Obtenido: ____ pts.

Objetivo de Aprendizaje (OA3): Diseñar, 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.

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 y responde las preguntas de la última página.

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:

Responda

1- ¿Cuál de los objetos que elegiste crees que tiene más utilidades y por qué?

2- ¿Cuál de los objetos que elegiste crees que tiene menos utilidades y por qué?

3- Según la cantidad máxima que lograste en cada ejercicio, ¿Cómo definirías tú la cantidad mínima que podrías realizar en cada uno de ellos?

