



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



Guía n°2 abril – Sistema mixto

| | |
|--------------------------|---------------------------------|
| Asignatura/Módulo | Educación Física y Salud |
| Docente | Felipe Yáñez S. |
| Nombre estudiante | |
| Curso | 2° medio __ |
| Fecha de entrega | 30 de abril 2021 |

| | |
|-------------|--|
| OA 3 | 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

La pandemia del COVID-19 nos está afectando a todos en diferentes formas, pero eso no es motivo para no realizar actividad física desde casa y mantenernos en buena forma física y salud. Dentro de nuestro hogar podemos encontrar diferentes objetos que nos pueden ayudar en esto.

- Identifica 5 objetos que hay en tu casa y te ayuden a ejercitarte.
- Dibujar o pegar una foto de los objetos en el primer cuadro.
- En el segundo cuadro debes dibujar y explicar un ejercicio que podemos hacer usando cada objeto que elegiste.
- Debes elegir con inteligencia y argumentar muy bien porqué elegiste ese objeto.
- No puedes repetir el mismo objeto para otro ejercicio.

| Dibujo o Foto del objeto | Dibujo de ejercicio y explicación. |
|--------------------------|------------------------------------|
| | |

| Dibujo o Foto del objeto | Dibujo de ejercicio y explicación. |
|--------------------------|------------------------------------|
| | |

| Dibujo o Foto del objeto | Dibujo de ejercicio y explicación. |
|--------------------------|------------------------------------|
| | |

| Dibujo o Foto del objeto | Dibujo de ejercicio y explicación. |
|--------------------------|------------------------------------|
| | |

| Dibujo o Foto del objeto | Dibujo de ejercicio y explicación. |
|--------------------------|------------------------------------|
| | |

Profesor Felipe Yáñez Sánchez

Correo: felipe.yanez@colegiosanalfonso.cl

WhatsApp: +56959594713

HORARIO DE ATENCION: Lunes a Miércoles de 09:00 a 17:00 hrs.