



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



Guía 3 Educación Física 1° año medio

Nombre: _____ **Curso:** _____

Puntaje ideal: 30 pts. **Puntaje Obtenido:** _____ pts.

Objetivo de Aprendizaje (OA1): Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.

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



FLEXIÓN DE
BRAZO



JUMPING
JACK



PLANCHA
ABDOMINAL

RUTINA DE EJERCICIOS EN CASA.

	Sentadillas	Flexiones de brazo (Suelo o Pared)	Jumping Jack	Plancha Abdominal
Nivel 6	50 REPETICIONES	30 REPETICIONES	50 REPETICIONES	60 SEGUNDOS
Nivel 5	40 REPETICIONES	25 REPETICIONES	40 REPETICIONES	50 SEGUNDOS
Nivel 4	30 REPETICIONES	20 REPETICIONES	30 REPETICIONES	40 SEGUNDOS
Nivel 3	20 REPETICIONES	15 REPETICIONES	25 REPETICIONES	30 SEGUNDOS
Nivel 2	15 REPETICIONES	10 REPETICIONES	20 REPETICIONES	25 SEGUNDOS
Nivel 1	10 REPETICIONES	5 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?
