



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



Guía 3 Educación Física y Salud.

3° año medio.

Nombre: _____ Curso: _____

Puntaje Ideal: 60 pts. Puntaje Obtenido: _____pts.

Instrucciones de la Actividad:

- Elige uno de los dos ejercicios de cada parte del cuerpo solicitados en la Guía N°2.
- Debes elegir un ejercicio para fortalecer PIERNAS, BRAZOS, ESPALDA, PECHO, GLÚTEOS Y ABDÓMEN (6 ejercicios en total).
- Graba con un celular un video donde TÚ realices cada uno de estos ejercicios.
- Antes de comenzar un ejercicio, en el video debes indicar que ejercicio realizaras.
- Debes realizar al menos 10 repeticiones por cada ejercicio, haz lo máximo que puedas.
- El video debe durar como mínimo 50 segundos y como máximo 3 minutos.
- Debes realizar solo un video, no se recibirán videos cortados por partes.
- El video debe ser enviado por WhatsApp al +56989318286.



¡LLEGÓ EL
MOMENTO DE
MOVERNOS!