



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO  
 FUNDACIÓN QUITALMAHUE  
 Eyzaguirre 2879 Fono 22-852 1092 Puente Alto  
[planificacionessanalfonso@gmail.com](mailto:planificacionessanalfonso@gmail.com)  
[www.colegiosanalfonso.cl](http://www.colegiosanalfonso.cl)



**Guía 4 Educación Física y Salud.**

**3° año medio.**

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

Puntaje Ideal: 30 pts. Puntaje Obtenido: \_\_\_\_\_pts.

Objetivo de Aprendizaje (OA3): Reforzar contenidos de guías anteriores.

**Questionario**

Responde las siguientes preguntas de reforzamiento, basadas en las guías anteriores.

1- ¿Qué son las Proteínas y en que benefician a nuestro cuerpo?

---



---



---



---



---

2- ¿Qué son las Calorías y que efectos tienen en el organismo?

---



---



---



---



---

3- Nombre 5 alimentos que posean proteínas y cuantas calorías poseen cada uno.

---

---

---

---

---

4- ¿Cuántas calorías necesitamos consumir al día? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

5- Nombre y dibuje legiblemente 2 ejercicios para fortalecer ABDOMEN.

6- Nombre y dibuje legiblemente 2 ejercicios para fortalecer BRAZOS

7- Nombre y dibuje legiblemente 2 ejercicios para fortalecer PIERNAS.

8- Nombre y dibuje legiblemente 2 ejercicios para fortalecer GLÚTEOS.

9- Nombre y dibuje legiblemente 2 ejercicios para fortalecer ESPALDA.

10- ¿Qué ha aprendido en el desarrollo de las guías? ¿Qué cree usted que debe reforzar?

---

---

---

---

---

---

---