



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



Guía 6 Educación Física
1° año medio



Nombre: _____ **Curso:** _____


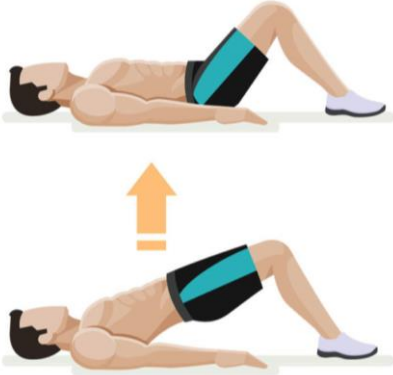
Profesor Felipe Yáñez Puntaje ideal: 60 pts. Puntaje Obtenido: ____ pts.

Objetivo de Aprendizaje (OA3): 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

Realiza los siguientes ejercicios en casa, en cada ejercicio se indica la cantidad de repeticiones que debes realizar. Marca con un círculo “SI” lograste realizar el ejercicio o marca “NO” si no lograste realizarlo.

 <p align="center">FONDOS PARA TRICEPS</p>		 <p align="center">ESCALINATAS</p>	
¿Lograste realizar más de 10 repeticiones?		¿Lograste realizar más de 15 repeticiones?	
SI	NO	SI	NO

			
ROTACIÓN ABDOMINAL		LEVANTAMIENTO DE CADERAS	
¿Lograste realizar más de 20 repeticiones?		¿Lograste realizar más de 20 repeticiones?	
SI	NO	SI	NO

			
FLEXIONES CON BANCA		ABDOMINALES CON ELEVACION DE PIERNAS	
¿Lograste realizar más de 10 repeticiones?		¿Lograste realizar más de 10 repeticiones?	
SI	NO	SI	NO

Conclusiones: _____
