



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



Guía 7 Educación Física
1° año medio

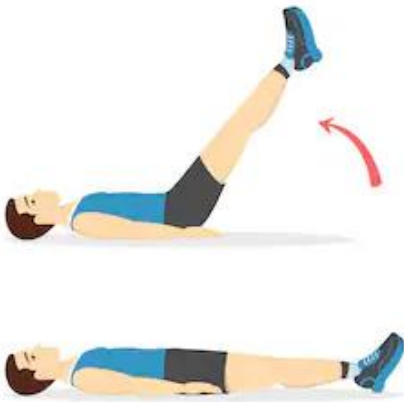
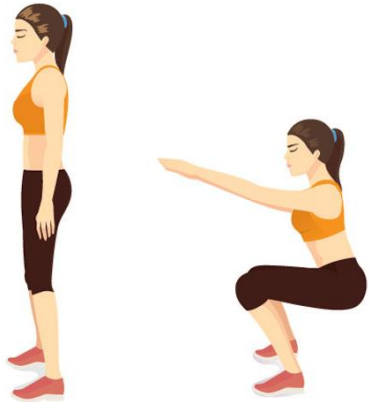
Nombre: _____ **Curso:** _____


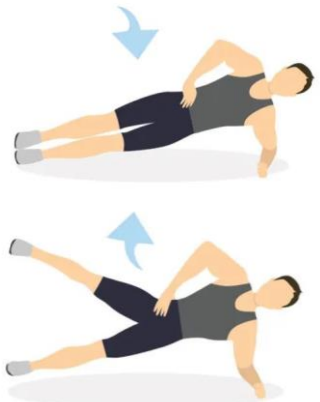
Profesor Felipe Yáñez Puntaje ideal: 60 pts. Puntaje Obtenido: ____ pts.

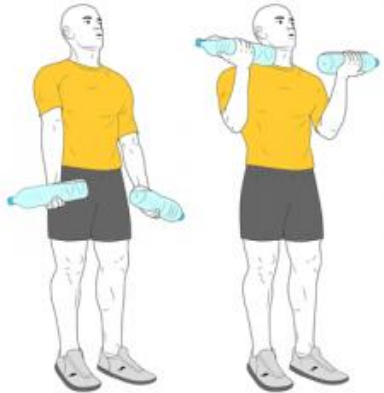
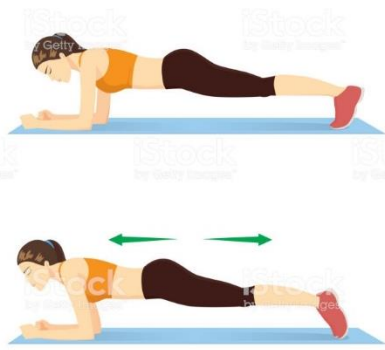
Objetivo de Aprendizaje (OA3): Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad

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.

			
ELEVACIÓN DE PIERNAS		SENTADILLAS	
¿Lograste realizar más de 15 repeticiones?		¿Lograste realizar más de 10 repeticiones?	
SI	NO	SI	NO

 <p style="text-align: center;">JUMPING JACKS</p>		 <p style="text-align: center;">PLANCHA LATERAL</p>	
¿Lograste realizar más de 20 repeticiones?		¿Lograste realizar más de 20 repeticiones?	
SI	NO	SI	NO

 <p style="text-align: center;">CURL DE BICEPS</p>		 <p style="text-align: center;">PLANCHA ABDOMINAL</p>	
¿Lograste realizar más de 15 repeticiones?		¿Lograste aguantar 20 segundos?	
SI	NO	SI	NO

Conclusiones: _____
