



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



Guía 7 Educación Física
2° año medio

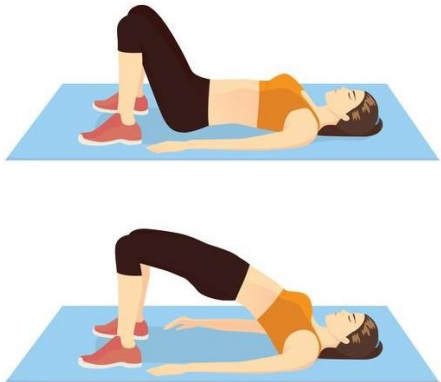

Nombre: _____ **Curso:** _____


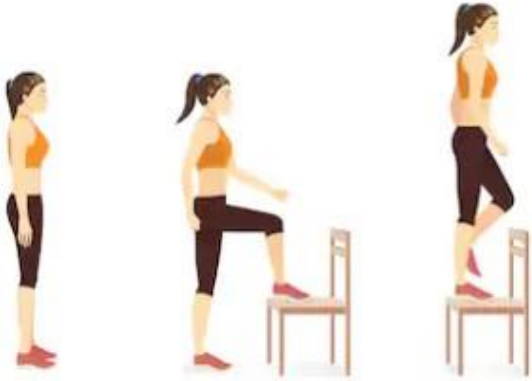
Profesor Felipe Yáñez Puntaje ideal: 60 pts. Puntaje Obtenido: ____ pts.

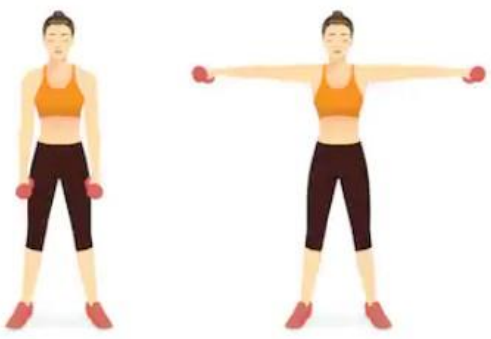
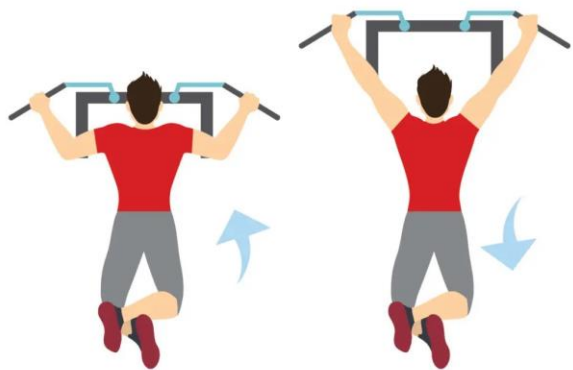
Objetivo de Aprendizaje (OA3): Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad

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 CADERA		SENTADILLAS EN 1 PIERNA	
¿Lograste aguantar más de 30 segundos?		¿Lograste realizar más de 5 repeticiones?	
SI	NO	SI	NO

			
FLEXIONES CON BANCA		PONERSE DE PIE SOBRE UNA SILLA	
¿Lograste realizar más de 10 repeticiones?		¿Lograste subir más de 10 veces?	
SI	NO	SI	NO

			
ELEVACIÓN LATERAL DE HOMBROS CON BOTELLAS CON AGUA		DOMINADAS	
¿Lograste realizar más de 15 repeticiones?		¿Lograste realizar más de 5 repeticiones?	
SI	NO	SI	NO

Conclusiones: _____
