



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 n°2 abril – Sistema mixto

<b>Asignatura/Módulo</b>	<b>Electivo Educación Física y Salud</b>
<b>Docente</b>	<b>Felipe Yáñez S.</b>
<b>Nombre estudiante</b>	
<b>Curso</b>	<b>3° medio A - B</b>
<b>Fecha de entrega</b>	<b>30 de abril 2021</b>

<b>OA 3</b>	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

La pandemia del COVID-19 nos está afectando a todos en diferentes formas, pero eso no es motivo para no realizar actividad física desde casa y mantenernos en buena forma física y salud. Dentro de nuestro hogar podemos encontrar diferentes objetos que nos pueden ayudar en esto.

- Identifica 5 objetos que hay en tu casa y te ayuden a ejercitarte.
- Dibujar o pegar una foto de los objetos en el primer cuadro.
- En el segundo cuadro debes dibujar y explicar un ejercicio que podemos hacer usando cada objeto que elegiste.
- Debes elegir con inteligencia y argumentar muy bien por qué elegiste ese objeto.
- No puedes repetir el mismo objeto para otro ejercicio.
- Responde las preguntas relacionadas a los objetos y ejercicios que elegiste.

Dibujo o Foto del objeto	Dibujo de ejercicio y explicación.

Dibujo o Foto del objeto	Dibujo de ejercicio y explicación.

Dibujo o Foto del objeto	Dibujo de ejercicio y explicación.

Dibujo o Foto del objeto	Dibujo de ejercicio y explicación.

Dibujo o Foto del objeto	Dibujo de ejercicio y explicación.

## Responda

1- ¿Cuál de los objetos que elegiste crees que tiene más utilidades y por qué?

---

---

---

2- ¿Cuál de los objetos que elegiste crees que tiene menos utilidades y por qué?

---

---

---

3- ¿Qué piensas sobre aprovechar estos materiales caseros para ejercitarnos en casa?  
¿Tú lo harías? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

***Profesor Felipe Yáñez Sánchez***

**Correo:** felipe.yanez@colegiosanalfonso.cl

**WhatsApp:** +56959594713

**HORARIO DE ATENCION:** Lunes a Miércoles de 09:00 a 17:00 hrs.