



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



Guía n°2 abril – Sistema mixto

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

OA 3	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.