



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	4° medio A - B
Fecha de entrega	30 de abril 2021

OA 3	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales
-------------	--

Beneficios de hacer ejercicio

Hacer ejercicio con regularidad es parte importante de un estilo de vida saludable. Las personas que llevan una vida activa tienen menos probabilidad de enfermarse y mayor probabilidad de vivir una vida más duradera. Hacer ejercicio te permite tener un mejor estado físico y además **mejora tu salud mental y la sensación general de bienestar.**

Es importante que la actividad física forme parte de la vida de los niños, adolescentes, adultos y de las personas mayores. El ejercicio **no tiene que ser enérgico**: puedes encontrar formas para mantenerte activo que se adapten a tu rutina diaria, como por ejemplo, caminar. Si nunca hiciste ejercicio o hace tiempo que no lo haces, es fácil comenzar. La actividad física es esencial para mantener un peso corporal saludable e incluso es beneficiosa durante el embarazo. **RECUERDA QUE LA NUTRICIÓN Y LA HIDRATACIÓN TAMBIÉN JUEGAN UN PAPEL IMPORTANTE.**

ACTIVIDAD

Dibuja en el cuadro derecho un ejercicio que nos ayude a trabajar el músculo señalado en el cuadro izquierdo.

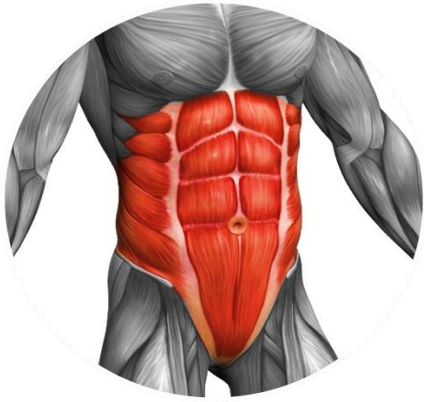
Bíceps

Dibujo del ejercicio



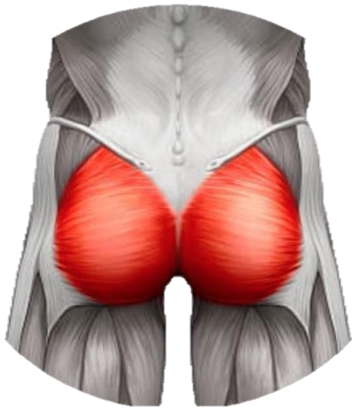
Abdomen

Dibujo del ejercicio



Glúteos

Dibujo del ejercicio



Cuádriceps

Dibujo del ejercicio



Deltoides

Dibujo del ejercicio



Gemelos

Dibujo del ejercicio



Profesor Felipe Yáñez Sánchez

Correo: felipe.yanez@colegiosanalfonso.cl

WhatsApp: +56959594713

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