



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>4° medio A - B</b>
<b>Fecha de entrega</b>	<b>30 de abril 2021</b>

<b>OA 3</b>	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**

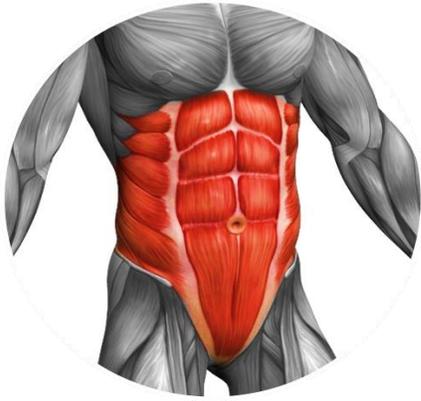


**Dibujo del ejercicio**



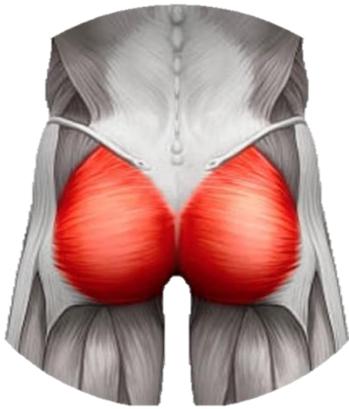
Abdomen

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.