



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



Guía n°3 Mayo – Sistema Mixto

Asignatura/Módulo	Educación Física y Salud.
Docente	Felipe Yáñez S.
Nombre estudiante	
Curso	4° medio ___
Fecha de entrega	
OA 3	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales

Actividad

Graba un video realizando la siguiente rutina de ejercicios.

Instrucciones:

- 1) Al inicio del video debes presentarte mencionando tu nombre y curso.
- 2) En la página 2 encontraras una rutina de 4 ejercicios (Debes utilizar material casero). Cada ejercicio tiene tres niveles diferentes que indicaran la cantidad de veces que debes hacer el ejercicio.
- 3) En cada ejercicio debes escoger según tus capacidades físicas el nivel adecuado para ti.
- 4) El video debe tener una duración de 1 minuto mínimo y 3 minutos máximo.
- 5) Todos los ejercicios deben ser grabados en un mismo video, se recomienda editar o ir pausando la grabación al término de cada ejercicio. (No se aceptarán videos por partes)
- 6) Enviar video por WhatsApp al +56959594713 indicando nombre y curso.
- 7) El video no será mostrado a nadie, solo será revisado por el profesor.
- 8) Solo se considerará como excusa la NO autorización de imagen firmada en el colegio, o que el estudiante posea alguna enfermedad o lesión física que le imposibilite realizar los ejercicios presentando un certificado médico al profesor. (Si se cumple lo anterior el profesor le asignara una nueva actividad a realizar)

Puntos a evaluar (20 puntos totales)

I. Presentación al inicio del video.	3 pts.
II. Nivel elegido y ejercicios realizados con material casero.	8 pts.
III. Duración del video (entre 1 a 3 minutos).	3 pts.
IV. Entrega dentro de los plazos establecidos (Fines de mayo).	6 pts.
V. Se pueden sumar puntos extras por creatividad.	Puntos extra.

Rutina a realizar



Curl de Bíceps con Barra

Fondo de Tríceps



Nivel de Dificultad

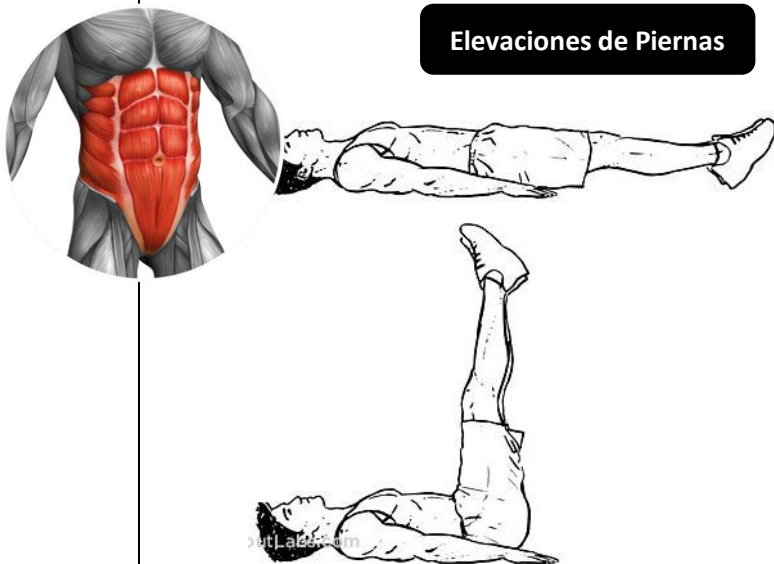
Nivel de Dificultad

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
7 Repeticiones	10 Repeticiones	15 Repeticiones

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
5 Repeticiones	10 Repeticiones	15 Repeticiones

Elevaciones de Piernas

Estocadas



Nivel de Dificultad

Nivel de Dificultad

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
10 Repeticiones	15 Repeticiones	20 Repeticiones

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
5 Repeticiones	10 Repeticiones	15 Repeticiones

La cantidad de repeticiones es por cada pierna.

Profesor Felipe Yáñez Sánchez

Correo: felipe.yanez@colegiosanalfonso.cl

WhatsApp: +56959594713

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