



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 nº4 Junio – Sistema Mixto

Asignatura/Módulo	Educación Física y Salud.
Docente	Felipe Yáñez S.
Nombre estudiante	
Curso	3° medio ___
Fecha de entrega	
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**

Graba un video realizando la siguiente rutina de ejercicios.

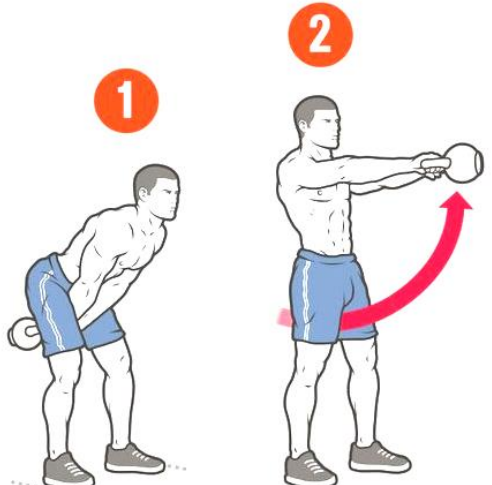
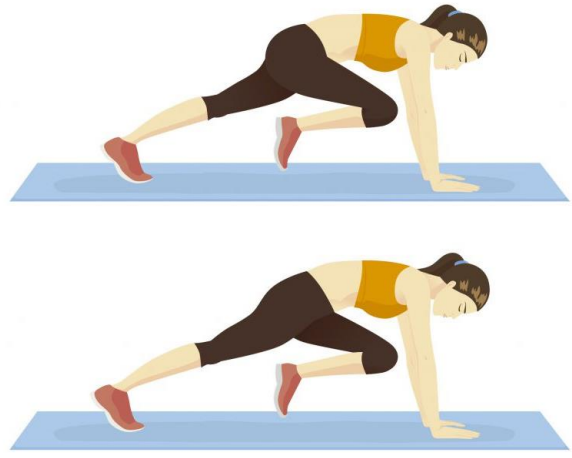

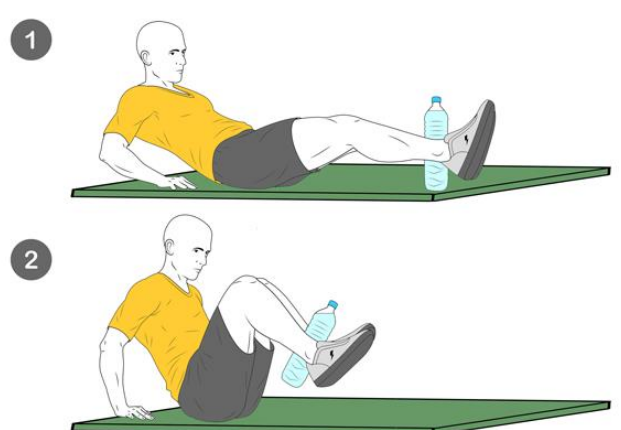
#### **Instrucciones:**

- 1) Al inicio del video debes presentarte mencionando tu nombre y curso.
- 2) En la página 2 encontraras una rutina de 4 ejercicios con material (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

<p><b>SWING RUSO</b></p> 			<p><b>CLIMBINGS</b></p> 														
<p><b>Nivel de Dificultad</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nivel 1</th> <th>Nivel 2</th> <th>Nivel 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10 Repeticiones</td> <td>15 Repeticiones</td> <td>20 Repeticiones</td> </tr> </tbody> </table>			Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	10 Repeticiones	15 Repeticiones	20 Repeticiones	<p><b>Nivel de Dificultad</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nivel 1</th> <th>Nivel 2</th> <th>Nivel 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10 Repeticiones</td> <td>20 Repeticiones</td> <td>30 Repeticiones</td> </tr> </tbody> </table>			Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	10 Repeticiones	20 Repeticiones	30 Repeticiones
Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3															
10 Repeticiones	15 Repeticiones	20 Repeticiones															
Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3															
10 Repeticiones	20 Repeticiones	30 Repeticiones															
<p><b>SENTADILLA EN UNA PIERNA</b></p>  <p>La cantidad de repeticiones es por cada pierna.</p>			<p><b>CONTRACCIÓN ABDOMINAL CON BOTELLA</b></p> 														
<p><b>Nivel de Dificultad</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nivel 1</th> <th>Nivel 2</th> <th>Nivel 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5 Repeticiones</td> <td>10 Repeticiones</td> <td>15 Repeticiones</td> </tr> </tbody> </table>			Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	5 Repeticiones	10 Repeticiones	15 Repeticiones	<p><b>Nivel de Dificultad</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nivel 1</th> <th>Nivel 2</th> <th>Nivel 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8 Repeticiones</td> <td>12 Repeticiones</td> <td>15 Repeticiones</td> </tr> </tbody> </table>			Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	8 Repeticiones	12 Repeticiones	15 Repeticiones
Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3															
5 Repeticiones	10 Repeticiones	15 Repeticiones															
Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3															
8 Repeticiones	12 Repeticiones	15 Repeticiones															

**Profesor Felipe Yáñez Sánchez**

Correo: felipe.yanez@colegiosanalfonso.cl

WhatsApp: +56959594713

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