



COMPLEJO EDUCACIONAL MAIPÚ ANEXO RINCONADA

"Educando en valores, construimos futuro"

2021 Año de la Ética



## EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA N°3 – 1 MEDIO

Educación física y salud

Brian Mejías

[bmejias@soceduc.cl](mailto:bmejias@soceduc.cl)

### GUÍA N°3

**NIVEL DE TRABAJO:** Primero medio

#### **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

- OA3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollar fuerza muscular.

#### **INDICADORES DE EVALUACIÓN:**

- Diseña una serie de ejercicios y los comparte vía web con sus compañeros.
- cumple con realizar todos los ejercicios de fuerza muscular propuestos por el docente de manera activa y segura.

#### **DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:**

- Desarrolle un plan de entrenamiento que disponga
  1. Calentamiento.
  2. Ejercicios de la extremidad superior.
  3. Ejercicios de la extremidad inferior.
  4. Ejercicios del tronco.
  5. Elongación.

Este plan será discutido en clases.