



COMPLEJO EDUCACIONAL MAIPÚ ANEXO RINCONADA

"Educando en valores, construimos futuro"

2021 Año de la Ética



EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA°3 – 2 MEDIO

Educación física y salud

Brian Mejías

bmejias@soceduc.cl

GUIA N°3

NIVEL DE TRABAJO: Segundo 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 propuestas por el docente de manera activa y segura.

- 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.