



EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA°3 – 3 MEDIO

Educación física y salud
Brian Mejías
bmejias@soceduc.cl

GUIA N° 3

NIVEL DE TRABAJO: Tercero 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.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

- Desarrolle un plan de entrenamiento por estaciones, entrenamiento funcional que tenga 8 ejercicios. Características:
 - 45 segundos por cada ejercicio
 - 15 segundos de descanso
 - Alternación de zonas de trabajo (extremidad superior, aeróbico, tronco, extremidad inferior)

Este plan será discutido en clases.