



EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA°6 – 1 MEDIO

Educación física y salud
Brian Mejías
bmejias@soceduc.cl

Guía N°: 6

Nivel de trabajo: 1º Medio.

OA a trabajar: OA3.

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

Indicadores de evaluación:

- Ejecuta rutina de entrenamiento.
- Disminuye factores de riesgo como estrés y ansiedad.
- Reconoce los beneficios de la actividad física.
- Conoce su cuerpo, como ritmo cardiaco y respiración.

Referencias:

Desarrollan un entrenamiento tabata de dos series

1. Primera secuencia: (Extremidad inferior)

- Sentadilla
- Estocada
- Apertura de piernas
- Skipping

2. Segunda secuencia (core)

- Abdominales.
- Plancha
- Extensión de piernas.
- Superman.

https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-91414_bases.pdf

Musica tabata



COMPLEJO EDUCACIONAL MAIPÚ ANEXO RINCONADA

"Educando en valores, construimos futuro"

2021 Año de la Resiliencia



<https://www.youtube.com/watch?v=V67eNoSYwNE>

Link de apoyo audiovisual:

Música motivacional.

<https://www.youtube.com/watch?v=w1bzQRVHkJs>