



Guía de Trabajo N° 2 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio

Curso: 1ro Medio. Fecha: ___/___/___

Nombre alumno(a) _____

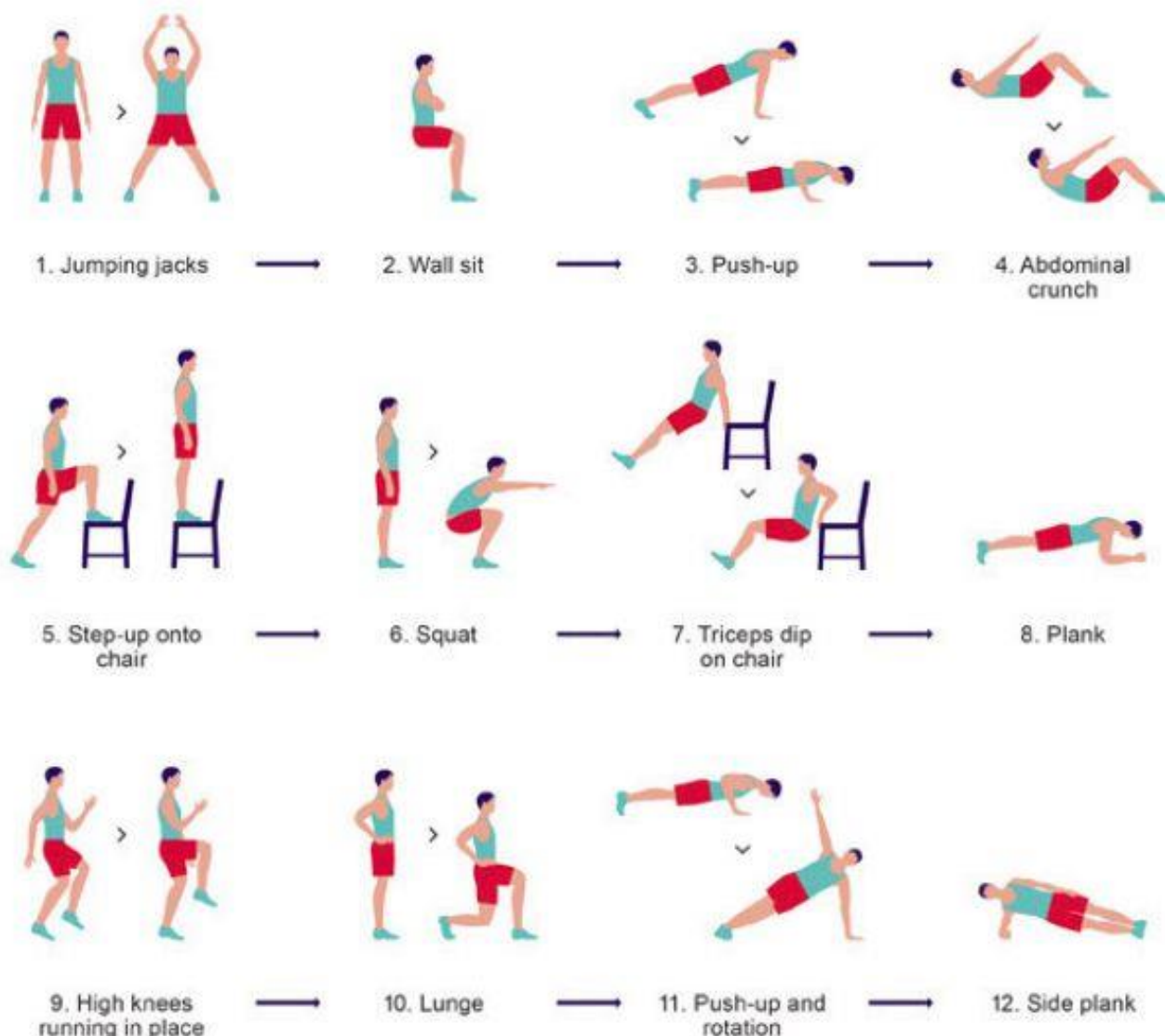
- **Objetivos de aprendizaje:** (OA3) Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad
- (OA4) Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos.
- (OA1) Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: > Un deporte individual
- (OA2) Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas
- (OA5) Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas

➤ tareasedfisicajbd@gmail.com

Indicaciones:

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus cuadernos

Actividad I “analizar la siguiente imagen”:



Responder las siguientes preguntas: (imagen 2 debe apoyar espalda en la pared)

- ¿Cuáles son los músculos que se trabajan desde la foto 1 A LA 12 (ser específico)?
- Fotografiarme realizando cada movimiento de las imágenes de la 1 a la 12
- Realizar rutina: cada ejercicio debe durar 40 segundos repetir 3 veces
- Debe grabarse para luego exhibirlos un vez que retomemos las actividades normales