



Guía de Trabajo N°9 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio

Curso: 2do 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
- Grabarse o fotografiarse.
- Biomecánica del movimiento:
- Analizar la siguiente imagen:

Responder:

1. ¿Cuál es el nombre de este ejercicio?
2. ¿Para qué músculos está enfocado este ejercicio?
3. ¿Por qué se le dice que es un ejercicio multiarticular?
4. ¿Es lesivo para la columna este ejercicio?
5. ¿Describir todos los músculos que están implicados en este ejercicio?
6. Nombrar los músculos agonistas, antagonistas y sinergistas.



Anaizar las siguiente secuencia de imágenes:

Responder:

1. ¿Cuál es el nombre de este ejercicio?
2. ¿Para qué músculos está enfocado este ejercicio?
3. ¿Por qué se le dice que es un ejercicio multiarticular?
4. ¿Describir todos los músculos que están implicados en este ejercicio?
5. Nombrar los músculos agonistas, antagonistas y sinergistas.

