



Guía de Trabajo N°10 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.
- (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
- Biomecánica del movimiento.
- Como en el trabajo anterior el profesor adjunto una foto realizando un ejercicios, ahora te toca a ti. debes adjuntar 3 foto tuyas realizando una secuencia de algún ejercicio (los ejercicios deben ser diferentes) y responder.

Responder:

- 1.¿Cual es el nombre del este ejercicio?
 - 2.¿para que músculos esta enfocado este ejercicio?
 - 3.¿por que se le dice que es un ejercicio multiarticular?
 - 4.¿Es lesivo para la columna este ejercicio?
 - 5.¿describir todos los músculos que estan implicado en este ejercicios?
- Nombrar los músculos agonistas, antagonista y sinergista.