



Guía de Trabajo N° 7 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
- Grabarse o fotografiarse.
- Realizar la siguiente rutina:
30 segundo de cada ejercicio repetir 3 veces
- Realizarlo tres veces a la semana



30sec burpees



30sec squat hold



30sec high knees



30sec burpees



30sec plank hold



30sec climbers



30sec burpees



30sec up & down planks



30sec plank crunches