



LICEO MAXIMILIANO SALAS MARCHAN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Guía N 5

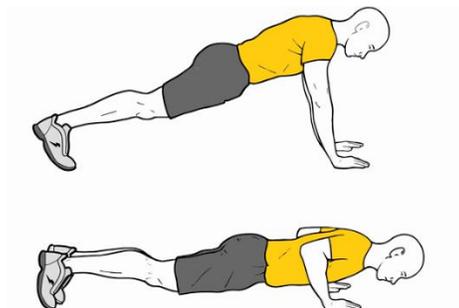
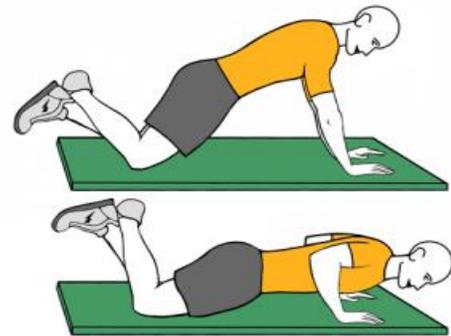
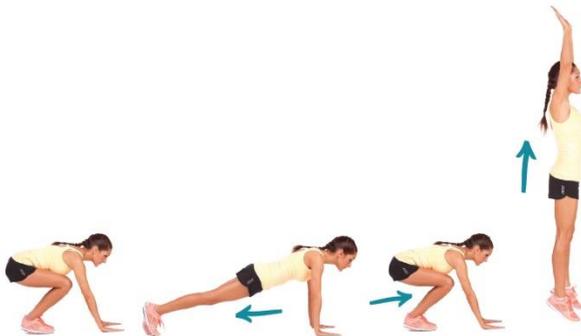
Curso: 1eros Medios

OA: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable.

Actividad 1: de acuerdo a la guía anterior (fuerza muscular) y siguiendo las instrucciones de ejecución que tiene cada uno de los ejercicios, elige 3 de ellos y grábate (utiliza tu celular) realizando 8 repeticiones de cada uno de los ejercicios.

No olvides hacer un pequeño calentamiento y movilidad articular antes de realizarlos y también recuerda hidratarte.

Al terminar la ejecución comenta cuál de los ejercicios te resulto más fácil y porque, haz lo mismo con el que resulto más difícil de ejecutar.



Comentarios

Evalúa tu trabajo.

INDICADORES	MUY DE ACUERDO	DE ACUERDO	EN DESACUERDO	MUY EN DESACUERDO
Me he comprometido con el trabajo				
Mi actitud, hacia las actividades propuestas en la guía ha sido buena				
Me he esforzado por superar mis dificultades				
He sido exigente conmigo mismo				
Me siento satisfecho con el trabajo realizado				

#NOSALGASDECASA