



LICEO MAXIMILIANO SALAS MARCHAN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

GUIA N° 8

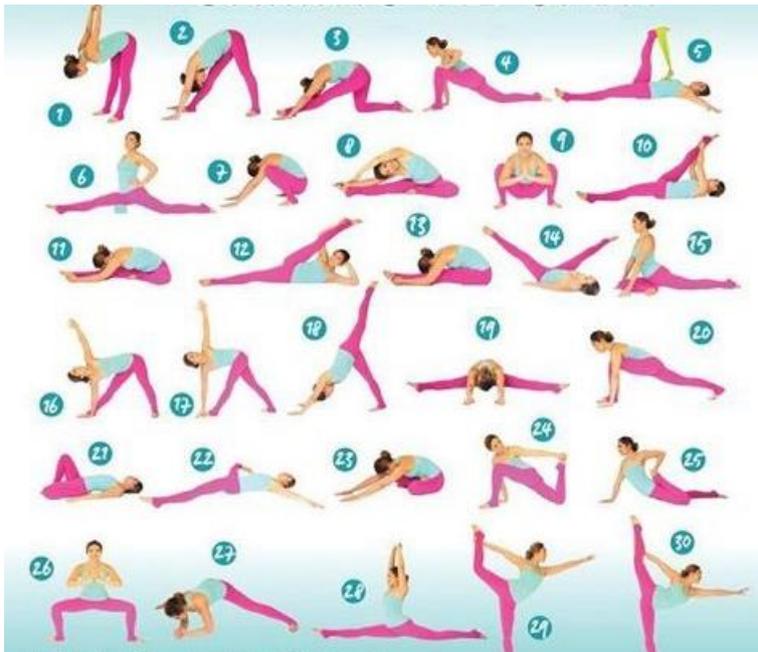
CURSO: 1ROS MEDIOS

Nombre del Estudiante: _____ Curso: _____

UNIDAD 1

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

Actividad 1: Los ejercicios de flexibilidad ayudan a que los músculos se estiren, protegen contra las lesiones y permiten que las articulaciones tengan su mayor alcance de movimientos. En esta guía deberás elegir, y describir al menos 3 ejercicios que desarrollen la flexibilidad de diferentes segmentos de tu cuerpo.



Ejercicio 1:

Ejercicio 2:

Ejercicio 3:

Envíanos tú trabajo y si tienes alguna duda, puedes consultar a alguno de los siguientes correos: paolabobadilla@maxsalas.cl; maribel.leiva@maxsalas.cl ; m.carolina.herrera@hotmail.com; danielgallardo@maxsalas.cl ; marcvolei@hotmail.com .

Autoevaluación. Marca con una X, tu apreciación en cuanto al desarrollo de tu Guía.

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