



Colegio

Santa Bárbara

Formando emprendedores que suben escalones

Departamento: Educación Física y Salud.

Correo del Docente: ed.fisica.s.b2016@gmail.com

sergiovalenzuela_88@hotmail.com

Guía de aprendizaje n°3 segundo semestre
Asignatura: educación física y salud curso: 1° medio
Profesores: Victor Valdés León- Sergio Valenzuela González

Nombre y Apellidos:

Curso:

Fecha:

Objetivo(s) de Aprendizaje: vida activa y saludable

OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:

- Realizar al menos 25 minutos diarios de actividades físicas de su interés
- Hidratarse con agua de forma permanente

Desafío héroes elije tu camino

Elige la rutina que más te guste y llévala acabo debes anotar tus logros en la tabla

AQUAMAN

DESAFIO HEROES

1 2 3

25 SENTADILLAS 10 PLANCHA ALTERNADA 20sec PLANCHA

4 5 6

10 MANTENCION 10 MANTENCION 10 LEVANTAMIENTO

7

10 FLEXO- EXTENCION

NIVEL 1 NIVEL 2 NIVEL 3

3 SERIES 5 SERIES 7 SERIES

CUAL ES TU LIMITE

THE FLASH

DESAFIO HEROES

1 2 3

40 SKIPPING 20 SENTADILLAS 20 BICICLETA

4 5 6

40 SKIPPING 20 FLEXO- EXTENCION 20 PLANCHA LEVANTAMIENTO

7 8 9

40 SKIPPING 20 CRUZADO 20 ENTRECRUZADO

NIVEL 1 NIVEL 2 NIVEL 3

3 SERIES 5 SERIES 7 SERIES

CUAL SERA TU LIMITE

Tabla de entrenamiento

[illegible]