

ACTIVIDAD FISICA Y SALUD PROGRESION Y REGISTRO PLAN FISICO N°3 ONLINE  
 SEMANA DEL 13 AL 17 DE JULIO DE 1°ero medio A 4 TO medio  
 ONLINE

(1°M OA03) (2°M OA03)

AE:(4°M AE 2-4)

NOMBRE ALUMNO  
 CURSO

OA:(3°M 03)

EJERCICIOS		SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
RANGO			35-40seg	45-50SEG	55-60 SEG
SEPARO Y JUNTO BRAZOS AL FRENTE Y PIERNAS		25-30 SEG X3			
RANGO			12 A 14 REP	16 A 18 REP	20 O MAS
SENTADILLA PROFUNDA		3X10			
RANGO			8 A 10 REP	12 A 14 REP	16 O MAS
PLANCHA Y BRAZOS		3X6			
RANGO			21 A 25 REP	26 A 30 REP	31 O MAS
ABDOMINAL PIERNAS		3X20			
RANGO			35 -40 SEG	45-50 SEG	55-60 SEG
PLANCHAS DESPEGO 2		3 VECES 30 SEG			
RANGO			12 A 14 REP	16 A 18 REP	20 O MAS
ESTOCADA PASO ATRÁS		3X10			
RANGO			16 A 18 REP	20 A 22 REP	23 O MAS
TOCO PIE LADO LADO		3X15			

-ESTAMOS EN LA SEMANA 3 AHORA DEBES SEGUIR ANOTANDO TU PROGRESION EN LOS RECUADROS  
 -ADEMAS FUERON CAMBIADOS ALGUNOS EJERCICIOS Y EN OTROS SE REALIZO UNA VARIACION  
 - PARA TERMINAR DEBES BUSCAR LA DEFINICION DE 2 CONCEPTO RELACIONADOS CON LA VIDA FISICA Y SALUD Y REGISTRARLOS EN UN CUADERNO  
 - CONCEPTOS : 1 AEROBICO 2 ANAEROBICO

EL PRIMER NUMERO SON LAS SERIES Y EL SEGUNDO LAS REPETICIONES OSEA SI DICE 3X6 FLEX BRAZO DEBES HACER 18 FLEXIONES DIVIDIDAS EN SERIES.  
 NO OLVIDES DE ANOTAR TU PROGRESION EN EL CUADRO DURANTE 4 SEMANAS IMPRIME O COPIA LA GUIA EN UN CUADERNO .  
 REALIZA ESTA ACTIVIDAD FISICA 3 VECES A LA SEMANA  
 ACA LES DEJO EL LINK DEL CANAL DE YOUTUBE DE APOYO A LA ACTIVIDAD

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA  
 CUALQUIER INQUIETUD PUEDES PREGUNTAR AL CORREO : pablogonzalezstmf@gmail.com - guillermotrejostmf@gmail.com

