COLEGIO SANTA MARIA LA FLORIDA

ACTIVIDAD FISICA Y SALUD PROGRESION Y REGISTRO PLAN FISICO **EVALUACION**

SEMANA DEL 30 junio a 3 julio **DE 1°ero medio A 4 TO medio**

(1°M OAO3) (2°M OA03) **AE:(4°M y 3°M AE 2-4)**

NOMBRE ALUMNO

CURSO

EJERCICIOS	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
	SERIES -REP O TIEMPO	SERIES -REP O TIEMPO		
RANGO SEPARO Y JUNTO BRAZOS Y PIERNAS			45-50SEG	55-60 SEG
RANGO SENTADILLA c /salto			16 A 18 REP	20 O MAS
RANGO ISOMETRICO BRAZO			12 A 14 REP	16 O MAS
RANGO ABDOMINAL CRUZADO			26 A 30 REP	31 O MAS
RANGO PLANCHAS DESPEG			45-50 SEG	55-60 SEG
RANGO ESTOCADAS C/SALTO			16 A 18 REP	20 O MAS
RANGO SKIPPING			20 A 22 REP	23 O MAS

ESTA SEMANA TE VAMOS A PEDIR NOS ENVIES TU PLAN DE ENTRENAMIENTO HASTA LA SEMANA 2 CON TODO LO QUE TU HAS HECHO HASTA EL MOMENTO DEBES RELLENAR LA TABLAS CON LAS SERIES ,REPETICIONES O TIEMPO Y ENVIARLA A TRAVES DE CLASSROOM O CORREO ELECTRONICO

CUALQUIER INQUIETUD PUEDES PREGUNTAR Al CORREO : pablogonzalezstmf@gmail.com - guillermotrejostmf@gmail.com

ESTA EVALUACION TAMBIEN FUE SUBIDA A CLASSROOM PARA QUE LA PUEDAS CONTESTAR MAS FACIL AHÍ

1