

1ero MEDIO

EDUCACION FISICA Y SALUD

PROFESOR: CHRISTIAN GALVEZ A.

OA3

INSTRUCCIONES

Realizar 3 desafíos del recuadro y se deben grabar realizándolos, es importante que se graben necesito tener la certeza que los ejercicios los estén realizando, además deben explicar cada uno de los 3 ejercicios y cual cualidad física básica están trabajando (fuerza, velocidad, resistencia o flexibilidad). Al video le pueden colocar música o texto explicativo, sean creativos. plazo para enviar video **hasta el martes 09 de junio.**

DESAFIO	DIA	REPETICIONES
1 BURPEE	JUEVES	20 REPETICIONES
2 SENTADILLAS	JUEVES	50 REPETICIONES
3 FLEXIONES	JUEVES	15 o MAS REPETICIONES

PAUTA	3 PTOS LO REALIZA	1.5 PTOS REALIZA A MEDIAS	0 PTO NO LO REALIZA
Entrega trabajo en la fecha estipulada			
Clara descripción de los ejercicios			
Realiza los ejercicios solicitados			
Creatividad del video, duración, música, explicación, etc			

TOTAL PUNTAJE MAXIMO 12 PUNTOS.