



2DO MEDIO
 EDUCACION FISICA Y SALUD
 PROFESOR: CHRISTIAN GALVEZ A.
OA3

MEJORANDO MI CONDICION FISICA (TITULO DEL VIDEO)

INSTRUCCIONES

Realizar 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 miércoles 10 de junio.**

DESAFIO	REPETICIONES
1 BURPEE	20 REPETICIONES
2 SENTADILLAS	65 REPETICIONES
3 FLEXIONES O PLANCHAS	17 o MAS REPETICIONES 50 SEGUNDOS.

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

TOTAL PUNTAJE MAXIMO 12 PUNTOS.
CHRISTIANGALVEZAAGMAIL.COM