



3ERO MEDIO  
 EDUCACION FISICA Y SALUD  
 PROFESOR: CHRISTIAN GALVEZ A.

**OA3**

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 domingo 7 de junio.**

DESAFIO	DIA	REPETICIONES
1 BURPEE	MARTES	22 REPETICIONES
2 SENTADILLAS	JUEVES	65 REPETICIONES
3 FLEXIONES O PLANCHAS	SABADO	17 o MAS REPETICIONES 45 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.**