

4TO 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 | 20 REPETICIONES |
| 2 SENTADILLAS | JUEVES | 60 REPETICIONES |
| 3 FLEXIONES | SABADO | 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.