




## Actividad N°3 Educación Física. Método y medios de entrenamiento.

<b>Asignatura:</b>	Educación Física	 <b>Departamento de Educación Física.</b>
<b>N° Actividad:</b>	N° 3	
<b>Nombre Actividad:</b>	Método y medios de entrenamiento.	
<b>Cursos:</b>	2° 3° 4° Medio	
<b>Tiempo de Trabajo</b>	2 semanas	
<b>Fecha de Entrega</b>	Viernes 10 de Abril	

**\*Esta guía está diseñada para 2 semanas de trabajo, durante las semanas comprendidas entre el 30 de marzo al 03 de abril y la semana del 06 al 10 de abril.**



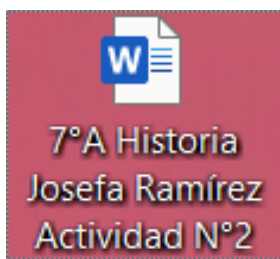


## Instrucciones de entrega actividades

1) Las actividades acá presentes las puedes desarrollar en un documento Word o escribir las respuestas en tu cuaderno y tomar una foto, el cual debes enviar el día de entrega de manera digital al correo del docente quien te imparte Educación física:

- Rodolfo Espinoza: [espinozarodolfo001@gmail.com](mailto:espinozarodolfo001@gmail.com)

2) Todo documento Word o foto debes enviarla con nombre de archivo en este orden: Curso, Asignatura, Nombre y apellido estudiante y N° de Actividad. Ejemplo:



3) El límite de entrega de esta actividad será el día: 10 de Abril.

4) En caso de consulta o duda respecto a la actividad o contenido, debes contactarte con tu profesor jefe o con alguna vocera del curso designada por profesor jefe para realizar las consultas generales. Estas llegarán las responderé a la brevedad.



## **Actividad Ed. Física**

**Nombre algún método y medio de entrenamiento, tradicional y alternativo, para mejorar la condición física, orientada a mejorar atributos físicos que demanden las actividades que son realizadas a diario.**

**Describe un método y entrenamiento en no más de 8 líneas (Ejemplo: Circuito, Fartlek, etc.)**

**Rodolfo Espinoza Carrillo  
Profesor de Educación Física**

**Contacto: Rodolfo Espinoza Carillo  
[espinozarodolfo001@gmail.com](mailto:espinozarodolfo001@gmail.com)**