

Guía de trabajo N°5

Nombre docente:	Christopher Rubilar C.	
Curso:	6 año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
5	Educación física y salud	OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

CUADRO DE INSTRUCCIONES

Para la siguiente tarea deberás tener los siguientes elementos: botella con agua, ropa cómoda y espacio para realizar actividad física

Lee atentamente las instrucciones en la tarea y desarrolla la actividad en tu cuaderno.

Para desarrollar la actividad utiliza lápiz grafito.

Tienes una semana para enviar la tarea desde que es subida a la página web.

Al terminar tu actividad, debes enviarla al siguiente correo

christopher.rubilar @colegio-eduardodegeyter.cl

GUIÓN METODOLÓGICO

En la ejecución de ejercicios en la clase de educación física, desarrollamos distintos conceptos, un concepto importante es la condición física, la cual está relacionada con 3 elementos importantes: dieta, eficiencia deportiva y hidratación. Para una buena condición física es de suma importancia trabajar estos 3 elementos

Rutina de entrenamiento 5to a 8vo Colegio Eduardo De Geyter

<https://www.youtube.com/watch?v=7vea4tjFsMc>