

Tarea N°5

Asignatura: Educación física. **Curso:** 6° básico. **Profesor:** Christopher Rubilar C.

Nombre: _____

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

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.

Condición física

La Condición Física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un superdeportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe.



Una buena condición física previene enfermedades y nos asegura disfrutar de una buena salud. Por el contrario un nivel deficiente de condición física repercutirá negativamente en la realización de nuestras actividades diarias. El tener una buena condición física no está relacionado solamente con la realización de actividad física, sino también con una dieta equilibrada, condición genética, edad, horas de descanso, etc.



Actividad 1: Registra durante 7 días la mayor cantidad de repeticiones que puedes hacer, ejecutando los distintos ejercicios que realizan los profesores de educación física en el siguiente video:

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

| Día | Ejercicio 1 | Ejercicio 2 | Ejercicio 3 | Ejercicio 4 | Ejercicio 5 |
|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |

Actividad 2: Habiendo realizado la rutina de ejercicios. Comenta los cambios que puedes percibir en tu condición física después de este periodo de tiempo.

.....

.....

.....

.....

.....

Al terminar tu tarea debes enviarla al siguiente correo

christopher.rubilar@colegio-educardodegeyter.cl