



EDUCACIÓN INTEGRAL

Colegio Eduardo De Geyter

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Guía de trabajo 4

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

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.

RECUERDA QUE:

- Las actividades las puedes realizar en TU CUADERNO, no es obligatorio imprimirlas.
- En caso de poder imprimir las guías, estas deben ir pegadas en tu cuaderno de asignatura, además ES IMPORTANTE sacar REGISTRO FOTOGRÁFICO de las actividades realizadas, las cuales debes enviar a mi correo personal.

christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl

ESPERO QUE CON TODOS LOS EJERCICIOS REALIZADOS ESTA SEMANA, HAYA NOTADO CAMBIOS EN TU CONDICIÓN FÍSICA. FELICITACIONES SI ASÍ FUE.

Actividad

- Crea una secuencia de ejercicios físicos y realízala durante una semana, esta secuencia debe tener 10 ejercicios en total, incluyendo de fuerza, velocidad, resistencia, los cuales deberás registrarlos en el siguiente recuadro.
- Posterior a eso, debes comentar que cambios físicos notaste con los ejercicios.



EDUCACIÓN INTEGRAL

Colegio Eduardo De Geyter

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

| | Nombre del ejercicio | Cantidad de repeticiones |
|--------------|----------------------|--------------------------|
| EJEMPLO | Saltos a pie juntos | 20 saltos |
| Ejercicio 1 | • | • |
| Ejercicio 2 | • | • |
| Ejercicio 3 | • | • |
| Ejercicio 4 | • | • |
| Ejercicio 5 | • | • |
| Ejercicio 6 | • | • |
| Ejercicio 7 | • | • |
| Ejercicio 8 | • | • |
| Ejercicio 9 | • | • |
| Ejercicio 10 | • | • |

Comenta los cambios físicos que notaste luego de una semana de ejercicios.

Día1 _____

Día7 _____

Profesor Christopher Rubilar: christopher.rubilar@colegio-educardodegeyter.cl

Recuerda registrar en el correo tu nombre y curso.