



Guía de trabajo 6

Nombre docente:	CHRITOPHER RUBILAR CATALAN	
Curso:	6 año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
6	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

Revisar la guía anterior y crear un plan de entrenamiento básico para mejorar la condición física.

10 ejercicios, ya sea de fuerza, velocidad o resistencia, los cuales deberás registrar en un recuadro y también realizarlos durante una semana (1 vez al día) y comentar los cambios que se presentan en comparación con el día 1 y el día 7.

La guía puede ser desarrollada en tu cuaderno. **(No es necesario imprimir de la actividad)**

Para realizar la actividad, puedes apoyarte con la carpeta **“TAREA”** la cual muestra información sobre las habilidades motrices combinadas.

Recuerda mandar registros fotográficos al correo : christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl

GUIÓN METODOLÓGICO

- En el primer punto debes crear un plan físico de 10 ejercicios, los cuales deberás realizarlos una vez al día, durante una semana. Estos ejercicios deben registrarse en el recuadro.
- En el punto dos debes mencionar los cambios físicos que desarrollaste en comparación con el día 1 y el día 7.