



Nombre docente:	Francisco Huerta Gaete		
Curso:	6° básico		
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado	Indicador de evaluación
7	Educación física y salud	OA06 - Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular.	Es estudiante analiza el texto y comprende los componentes claves de un entrenamiento "Tabata"

CUADRO DE INSTRUCCIONES

- 1) Lee todo el texto Sobre método Tabata.
- 2) Comprende y analiza cada cualidad de este tipo de entrenamiento.
- 3) Responde la pregunta de alternativa.

GUIÓN METODOLÓGICO

- 1- Para responder el siguiente ticket de salida de manera digital, deberás ingresar junto a tu apoderado a su correo. Luego pinchar sobre el correo que dice Ticket de salida 7 en el asunto. Una vez abierto el correo pincha el link de acceso y comienza responder tu ticket de salida. Una vez que selecciones la alternativa ve al botón morado que se encuentra en la esquina inferior izquierda de la pantalla y pincha ENVIAR.

Link de Acceso a ticket de salida:

7°A <https://forms.gle/aTwnQ2qrRxTg47UB6>

7°B <https://forms.gle/jT5bjVPPouYTLB3c7>



1.1 Para responder tu ticket de salida ve al colegio y retira la versión impresa. Recuerda leer el texto completo, enumerar los párrafos y finalmente responde a la pregunta de selección múltiple. Para este trabajo contarás con un plazo de una semana. Luego tu padre o apoderado debe acercarse a dejar tu ticket de salida para que tu profesor/a te entregue retroalimentación respecto al trabajo realizado.

2- Conceptos importantes: Cualidades físicas.

Son el conjunto de las aptitudes de cada persona, que hacen posible la realización de una actividad física determinada. Estamos hablando capacidades como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.