EDUCACIÓN INTEGRAL
Colegio Eduardo De Geyter
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Guía de trabajo 8

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.

Actividad numero 1

Analiza las siguientes imágenes y contesta que capacidad física se desarrolla, (recuerda que las capacidades físicas son 4) revisa tus apuntes y completa la actividad respondiendo la alternativa correcta.

A) Fuerza B) Flexibilidad c) Resistencia

A) Velocidad B) Flexibilidad c) Resistencia

A) Resistencia B) Velocidad c) Flexibilidad

Actividad N° 2 Realiza una secuencia física en donde trabajaremos tus capacidades (foto de secuencia más abajo), es importante realizar un calentamiento antes de cualquier actividad física, es por eso que te dejare este video para que puedas realizar una buena ejecución del calentamiento.
https://www.youtube.com/watch?v=MPzfQMxrjdQ

Si no lo puedes ver, por falta de internet o algún inconveniente, realiza en casa 10 sentadillas – 20 saltos a pies juntos y un minuto de Skiping, lo más rápido que puedas. Estos ejercicios debes repetirlos 2 veces casa uno.

Realiza la siguiente rutina de ejercicios.

Recuerda que debes mandar un registro fotográfico de la actividad realizadas, la cual debe tener tu nombre y apellido, mas tu curso.

Mandar guía 4 a mi correo: **christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl**

¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!