



## Guía de trabajo 8

<b>Nombre docente:</b>	CHRITOPHER RUBILAR CATALAN	
<b>Curso:</b>	8° año Básico	
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
8	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

Lee atentamente las instrucciones y responde.

Actividad número 1: Analiza las imágenes y contesta que capacidad física se desarrolla, (recuerda que las capacidades físicas son fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Actividad N° 2 Realiza una secuencia física en donde trabajaremos tus capacidades, 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=MPzfQMxrdQ>

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 lo que es la fuerza y las actividades.

Recuerda mandar registros fotográficos al correo : [christopher.rubilar@colegio-educardodegeyter.cl](mailto:christopher.rubilar@colegio-educardodegeyter.cl)

## GUIÓN METODOLÓGICO

**Actividad 1:** Lee atentamente las instrucciones, recopila información de clases pasadas y responde las preguntas de desarrollo.

Analiza las imágenes y contestar la capacidad física que se está desarrollando:



Ejemplo: A) Fuerza      B) Flexibilidad      c) Resistencia

**Actividad 2:** Realiza una rutina de calentamiento <https://www.youtube.com/watch?v=MPzfQMxrdQ>

Luego de esto realiza este circuito físico y demuestra tu ejecución con imágenes.



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 lo que es la fuerza y las actividades.

Recuerda mandar registros fotográficos al correo : [christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl)