



Guía de trabajo 15

Nombre docente:	CHRITOPHER RUBILAR CATALAN	
Curso:	6° año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
15	Educación física y salud	Vida Activa y Saludable 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

Para realizar la tarea N° 15

- 1- **Realizar una serie de ejercicios físicos de moderada a alta intensidad.**
- 2- **Luego de realizar lo ejercicios debes crear una pequeña descripción de las sensaciones vivenciadas después del ejercicios**
- 3- **Debes desarrollar en tu cuaderno las preguntas que salen en la guía N° 13**
- 4- **Una vez que hayas terminado la actividad, debes sacar una fotografía de lo que realizaste, luego mandarlo al correo del profesor de asignatura, es importante que agregues tu nombre y apellidos, además del curso al que correspondes.**



GUIÓN METODOLÓGICO

- En esta tarea realizaremos una secuencia de ejercicios físicos.
- Debemos responder cada pregunta según los datos y sensaciones obtenidas después de la secuencia..
- **No es necesario** que imprimas este documento, la idea es que lo desarrolles en tu **CUADERNO**.
- La información que trabajaremos la puedes obtener solo si desarrollas la rutina de ejercicios, además deberás recordad materia de guías anteriores lo cual es fundamental para que puedas desarrollar la guía 15 de buena forma.
- Luego de finalizada la actividad, debes sacar una fotografía de lo realizado y mandarlo a mi correo docente: christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl

CONCEPTOS IMPORTANTES

- 1- **La actividad física es clave para prevenir la obesidad. Estar en movimiento evitará también que nuestros estudiantes desarrollen problemas del corazón y diabetes. Recuerda que todo lo que hacemos durante nuestra niñez se verá reflejado significativamente en la adultez.**
- Con el ejercicio físico podemos desarrollar diferentes habilidades, tales como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Existen diferentes ejercicios y cada uno puede trabajar una o varias habilidades al mismo tiempo, como por ejemplo las Flexiones de brazos desarrollan la fuerza.