

Guía de trabajo 15

Asignatura: Educación física. **Curso:** 6° básico_____ **Profesor:** Christopher Rubilar

Nombre: _____

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

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.

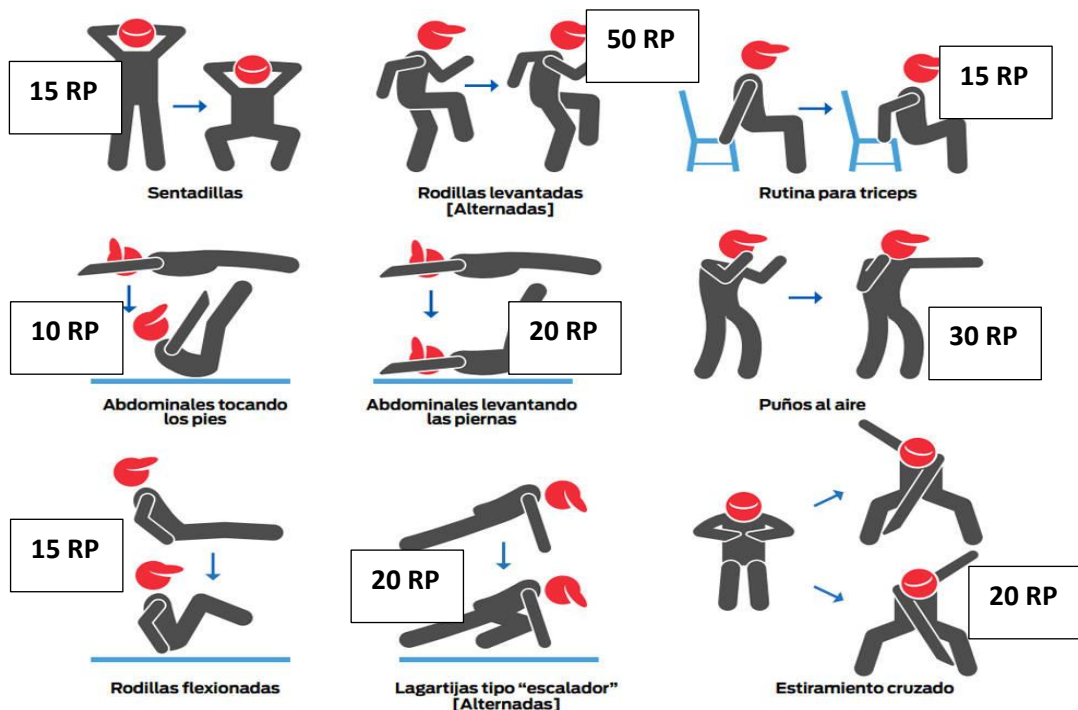
Indicaciones: Realizar una serie de ejercicios físicos de moderada a alta intensidad. Luego de realizar lo ejercicios debes crear una pequeña descripción de las sensaciones vivenciadas después del ejercicios.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE EN NIÑOS (BENEFICIOS)

- 1- Recuerda que 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.

Realiza esta rutina de ejercicios y responde una serie de preguntas. Respeta el número de **repeticiones (RP)** por ejercicios y **toma un descanso de 40 segundos entre ejercicio.**

Antes de comenzar **como calentamiento debes realizar 50 saltos a pies juntos**, puedes realizar giros y desplazamientos en muchas direcciones. **(Mucho cuidado)**





EDUCACIÓN INTEGRAL

Colegio Eduardo De Geyter

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Actividad: Responde las siguientes preguntas de contenidos.

1- ¡Recordemos! Nombra 5 beneficios de hacer ejercicio.

1:

2:

3:

4:

5:

2- ¿Qué Siente tu cuerpo al realizar y terminar las 50 repeticiones de rodillas levantadas?

R:

3- Recuerda y responde. ¿Qué cualidad física se desarrolla en el ejercicio de rodillas flexionadas?

R.

4- ¿Qué Siente tu cuerpo al realizar y terminar los puños al aire?

R.

IMPORTANTE

Recuerda que debes enviar a mi correo un registro fotográfico de la actividad realizada, la cual debe tener tu NOMBRE Y APELLIDO, además de TU CURSO.

christopher.rubilar@colegio-educardodegeyter.cl

¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!