



## Guía de trabajo 16

**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

**Actividad numero 1:** Actividad 1. Responde el Verdadero o falso, debes justificar o explicar porque consideras que es falsa esa respuesta.

- Si quieres lanzar un balón de basquetbol más lejos. ¿Es recomendable que trabajes la fuerza de tus brazos?  
A) Verdadero.                      B) Falso: **Explica si consideras que es falso.**
- “El ejercicio de Skiping” ¿Es recomendable para mejor la velocidad?  
B) Verdadero.                      B) Falso: **Explica si consideras que es falso.**
- ¿El ejercicio físico ayuda grasas insanas de nuestro cuerpo?  
C) Verdadero.                      B) Falso: **Explica si consideras que es falso.**
- ¿Realizar ejercicio te hace más propenso a enfermedades cardiacas?  
D) Verdadero.                      B) Falso: **Explica si consideras que es falso.**



EDUCACIÓN INTEGRAL

***Colegio Eduardo De Geyter***

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

### 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-eduardodegeyter.cl](mailto:christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl)**

**¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!**