



Guía de trabajo 18

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: Crear y desarrollar un recuadro comparativo con diferentes ejercicios físicos, para desarrollar la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Actividad: Completa este cuadro comparativo, escribe diferentes ejercicios que sirvan para desarrollar cada capacidades físicas. (Es importante que recuerdes contenidos anteriores o recordad los ejercicios que realizamos en clases presenciales 2019.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE EN NIÑOS (BENEFICIOS)

Completa esta tabla con ejercicios en los que puedas desarrollar cada capacidad.

Recuerda los ejercicios hechos en clases o los que conozcas donde podamos desarrollar cada capacidad.

FUERZA	VELOCIDAD	RESISTENCIA	FLEXIBILIDAD
Ej: Sentadillas	Ej: Correr	Ej: Trotar	Ej: Elongar



EDUCACIÓN INTEGRAL

Colegio Eduardo De Geyter

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Página con contenido complementario.

En este link de ayuda podrás ver algunos ejercicios específicos para cada capacidad.

<https://www.bupasalud.com.mx/salud/tipos-de-ejercicio>

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

No es necesario que imprimas este documento, lo ideal es que lo realices en tu cuaderno y mandes la foto correspondiente.

¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!