



Guía de trabajo 19

Nombre docente:	CHRITOPHER ALEJANDRO RUBILAR CATALAN	
Curso:	6° año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
19	Educación física y salud	Vida Activa y Saludable OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

CUADRO DE INSTRUCCIONES

Para realizar la tarea N° 19

- 1- Lee atentamente las intrusiones y procede a desarrollar la guía número 19.
- 2- Recuerda y asocia contenidos vistos anteriormente para desarrollar los ejercicios físicos.
- 3- Debes elegir una capacidad física y realizar los ejercicios que completaste en la guía N°18 (si eliges fuerza, deberás desarrollar cada ejercicios durante 5 minutos)
- 4- Luego de realizar los ejercicios en tu hogar, realiza un pequeña descripción de tus sensaciones con el ejercicio.
- 5- 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 REPRESENTAS.**



GUIÓN METODOLÓGICO

- Esta tarea consiste en realizar de forma práctica una serie de ejercicios que mejoran las capacidades físicas del estudiante.
- Crea una pequeña explicación de las sensaciones que vivenciaste al desarrollar los ejercicios físicos.
- **No es necesario** que imprimas este documento, la idea es que lo desarrolles en tu **CUADERNO**.
- La información que trabajaremos está en el documento Guía N° 19 El análisis de estos conceptos es fundamental para que puedas desarrollar la guía 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

¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!