



## Guía de trabajo 19

<b>Nombre docente:</b>	<b>CHRITOPHER ALEJANDRO RUBILAR CATALAN</b>	
<b>Curso:</b>	<b>6° año Básico</b>	
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
<b>19</b>	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](mailto:christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl)

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