



Guía de trabajo 19

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 N°1: Recordando el recuadro anterior, (guía N°18) elije una de las capacidades físicas trabajadas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) y realiza todos los ejercicios en casa durante 5 minutos. Demuestra mediante fotografías como los podrías hacer en tu hogar y con materiales que ahí encuentres.

Imagen 1.

Imagen 2.

Imagen 3.

Imagen 4.

Actividad N°2 Luego de realizar los ejercicios, crea una breve explicación de las sensaciones vividas al realizar el ejercicio.

R//



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.

Esto es en caso de no haber realizado la guía N°18

<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!!