



Guía de trabajo

Asignatura: Educación física. Curso: 7° básico. Profesor: Christopher Rubilar. Fecha: 18/03/20

Nombre: \_\_\_\_\_

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**  
**OA 3** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física.

**Propósito:** “Lograr clasificar niveles de intensidad en el ejercicio físico, usando una escala de percepción al esfuerzo, mediante ejercicios que hayas realizado en la clase de educación física y salud.



A continuación deberás identificar la intensidad de los siguientes ejercicios, ya sea de baja intensidad, intensidad media o intensidad alta, relacionándolos con los ejercicios que hemos desarrollados en clases.

- 1- Carrera de 20 metros: \_\_\_\_\_
- 2- Trote de 3 minutos: \_\_\_\_\_
- 3- Mover una mesa de colegio: \_\_\_\_\_
- 4- Caminar por colegio: \_\_\_\_\_
- 5- Saltar la cuerda: \_\_\_\_\_
- 6- Realizar abdominales: \_\_\_\_\_



Indica hacia el lado 3 ejercicios de baja, media y alta intensidad

INTENSIDAD			
INTENSIDAD BAJA			
INTENSIDAD MEDIA			
INTENSIDAD ALTA			



¡Que tengas una buena semana!!  
¡¡ A seguir estudiando!!