



## Guía de trabajo 4

<b>Nombre docente:</b>	CHRITOPHER RUBILAR CATALAN	
<b>Curso:</b>	7° año Básico	
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
4	Educación física y salud	OA01 Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual.

### CUADRO DE INSTRUCCIONES

En la siguiente guía de trabajo debes investigar sobre ejercicios que te permitan desarrollar la velocidad, cabe destacar que estos ejercicios son muy intensos y de corta duración.

En este link puedes ver algunos ejercicios que te ayudaran a completar tu tarea. Éxito!!

<https://www.ejemplos.co/15-ejemplos-de-ejercicios-de-velocidad/>

Recuerda que la guía puede ser desarrollada en tu cuaderno. **(No es necesario imprimir de la actividad)**

Para realizar la actividad, puedes apoyarte con la carpeta **“TAREA”** la cual muestra información sobre lo que es la fuerza y las actividades.

Recuerda mandar registros fotográficos al correo : [christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl)

### GUIÓN METODOLÓGICO

- 1- Desafío - Conocer que es la VELOCIDAD y como se trabaja. Investigar 10 ejercicios que te permitan desarrollar esta cualidad (VELOCIDAD) y explicar de forma BREVE en que consiste cada uno de ellos, es importante tener una LETRA CLARA al momento de registrar cada ejercicio.**
- Velocidad: Es la capacidad de una **persona** de realizar acciones motrices (MOVIMIENTOS) con **MÁXIMA INTENSIDAD** en el **MENOR TIEMPO** posible.