



EDUCACIÓN INTEGRAL

**Colegio Eduardo De Geyter**

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

## Guía de trabajo 4

**Asignatura:** Educación física. **Curso:** 7° básico \_\_\_\_\_ **Profesor:** Christopher Rubilar.

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

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

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

#### RECUERDA QUE:

- Las actividades las puedes realizar en TU CUADERNO, no es obligatorio imprimirlas.
- En caso de poder imprimir las guías, estas deben ir pegadas en tu cuaderno de asignatura, además ES IMPORTANTE sacar REGISTRO FOTOGRÁFICO de las actividades realizadas, las cuales debes enviar a mi correo personal.  
christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl

#### YA SABES LO QUE ES FUERZA Y COMO DESARROLLARLA . AHORA CONOCEREMOS OTRO CONCEPTO CLAVE : LA VELOCIDAD

- **Velocidad:** En palabras simples es la capacidad de una persona de realizar acciones motrices (MOVIMIENTOS) con MÁXIMA INTENSIDAD en el MENOR TIEMPO posible.
- La velocidad solo se desarrolla con ejercicios rápidos y de corta duración, por ejemplo: Realizar un Skipping a MÁXIMA VELOCIDAD y por UNA DISTANCIA CORTA o realizar una carrera de pilladas con tu compañero.



EDUCACIÓN INTEGRAL

*Colegio Eduardo De Geyter*

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

| <b>Completa el recuadro con ejercicios en los cuales desarrolles la velocidad, realiza una BREVE descripción de cada uno.</b> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1-                                                                                                                            |  |
| 2-                                                                                                                            |  |
| 3-                                                                                                                            |  |
| 4-                                                                                                                            |  |
| 5-                                                                                                                            |  |
| 6-                                                                                                                            |  |
| 7-                                                                                                                            |  |
| 8-                                                                                                                            |  |
| 9-                                                                                                                            |  |
| 10-                                                                                                                           |  |

- Recuerda que debes mandar un registro fotográfico de la actividad realizadas, la cual debe tener tu nombre y apellido, mas tu curso.

Mandar guía 4 a mi correo: [christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl)

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