

Guía de trabajo N°5

Nombre docente:	Christopher Rubilar C.	
Curso:	7 año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
5	Educación física y salud	OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

CUADRO DE INSTRUCCIONES

Lee atentamente las instrucciones en la tarea y desarrolla la actividad en tu cuaderno.

Para desarrollar la actividad utiliza lápiz grafito.

Tienes una semana para enviar la tarea desde que es subida a la página web.

Al terminar tu actividad, debes enviarla al siguiente correo

christopher.rubilar @colegio-eduardodegeyter.cl

GUIÓN METODOLÓGICO

Las capacidades físicas desarrollan un papel importante dentro de la condición física. En las guías anteriores describimos la resistencia y la fuerza, en esta sesión se conceptualizará la velocidad, concepto que se relaciona con el desplazamiento y tiempo de un objeto.

Rutina de entrenamiento 5to a 8vo Colegio Eduardo De Geyter

<https://www.youtube.com/watch?v=7vea4tjFsMc>