



Tarea N°5

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

Nombre: _____

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

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).

Velocidad:

La velocidad es la magnitud física que muestra y expresa la variación en cuanto a posición de un objeto y en función del tiempo, que sería lo mismo que decir que es la distancia recorrida por un objeto en la unidad de tiempo

Actividad 1:

Enumera 7 actividades diarias que realizas donde desarrolles la **velocidad**. Recuerda actividades que realizabas dentro del establecimiento.

Ejemplo: Al momento de jugar fútbol con mis compañeros

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....



Actividad 2: Observa el siguiente video de rutina de entrenamiento, identifica en cuales movimientos y ejercicios se desarrolla o actúa la velocidad. Para ello deberás llenar la siguiente tabla con el minuto y descripción del movimiento.

Ejemplo:

| Minuto | Descripción |
|--------|------------------------------|
| 2:34 | Ejecuta skipping en el lugar |

| Minuto | Descripción |
|--------|-------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Al terminar tu tarea debes enviarla al siguiente correo

christopher.rubilar@colegio-educododegeyter.cl