



**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](mailto:christopher.rubilar@colegio-educododegeyter.cl)