



EDUCACIÓN INTEGRAL

**Colegio Eduardo De Geyter**

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

## Guía de trabajo 6

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

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

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

**OA03-** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

### 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

### AHORA CONOCEREMOS OTRO CONCEPTO CLAVE : RESISTENCIA

- **Resistencia Física.** Es la cualidad física que posee la persona y que le permite soportar un esfuerzo durante un período prolongado de tiempo. Algunos ejemplos son aquellos deportistas que afrontan esfuerzos de larga duración como el ciclista, el corredor de maratón el montañero.

Te dejo un link en donde puede ver una serie de ejercicios con el cual puedes desarrollar la resistencia, además te servirá para completar el recuadro de abajo.

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



EDUCACIÓN INTEGRAL

**Colegio Eduardo De Geyter**

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

<b>Completa el recuadro con ejercicios en los cuales desarrolles la resistencia, 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-educododegeyter.cl](mailto:christopher.rubilar@colegio-educododegeyter.cl)

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