



Guía de trabajo 6

| | | |
|------------------------|----------------------------|--|
| Nombre docente: | CHRITOPHER RUBILAR CATALAN | |
| Curso: | 7° año Básico | |
| Guía número | Asignatura | Objetivo de Aprendizaje contemplado |
| 6 | Educación física y salud | 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. |

CUADRO DE INSTRUCCIONES

En la siguiente guía de trabajo debes investigar sobre ejercicios que te permitan desarrollar la resistencia, cabe destacar que estos ejercicios son de mediana intensidad y larga duración.

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

En este link puedes ver algunos ejercicios que te ayudaran a completar tu tarea. Éxito!!

Recuerda que la guía puede ser desarrollada en tu cuaderno. **(No es necesario imprimir de la actividad)**

Para realizar la actividad, puedes apoyarte con la carpeta **“TAREA”** la cual muestra información sobre lo que es la fuerza y las actividades.

Recuerda mandar registros fotográficos al correo : christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl

GUIÓN METODOLÓGICO

- 1- Desafío - Conocer que es la RESISTENCIA y como se trabaja. Investigar 10 ejercicios que te permitan desarrollar esta cualidad (resistencia) y explicar de forma BREVE en que consiste cada uno de ellos, es importante tener una LETRA CLARA al momento de registrar cada ejercicio.**

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.



EDUCACIÓN INTEGRAL
Colegio Eduardo De Geyter
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA