



## Guía de trabajo 12

<b>Nombre docente:</b>	CHRITOPHER RUBILAR CATALAN	
<b>Curso:</b>	7° año Básico	
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
12	Educación física y salud	Vida Activa y Saludable OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: <ul style="list-style-type: none"><li>• Frecuencia • intensidad • tiempo de duración</li><li>• tipo de ejercicio.</li></ul>

### CUADRO DE INSTRUCCIONES

Para realizar la tarea N° 12

- 1- Para comenzar debes leer los textos de **beneficios de capacidades físicas**.
- 2- Una vez que hayas leído la información que ahí se presenta y hayas destacado lo más importante, vas a desarrollar en **tu cuaderno** las preguntas que salen en la **guía N° 12**
- 3- Una vez que hayas terminado la actividad, **debes sacar una fotografía de lo que realizaste**, luego mandarlo al correo del profesor de asignatura, es importante que agregues **tu nombre y apellidos, además del curso al que correspondes**.



### GUIÓN METODOLÓGICO

En esta tarea conoceremos los beneficios de desarrollar las capacidades físicas.

- **No es necesario** que imprimas este documento, la idea es que lo desarrolles en tu **CUADERNO**.
- La información que trabajaremos está en el documento Guía N° 12 El análisis de estos conceptos es fundamental para que puedas desarrollar la guía de buena forma.
- Luego de finalizada la actividad, debes sacar una fotografía de lo realizado y mandarlo a mi correo docente: [christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl)

### CONCEPTOS IMPORTANTES

**Beneficio de desarrollar capacidades fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.**

**Fuerza:** Evitaremos lesiones de nuestras articulaciones, ya que la musculatura que las rodea está fuerte.

**Resistencia:** Nos fortalece el corazón, es decir, hace que el corazón sea más grande en tamaño y el bombeo de la sangre sea mayor.

**Velocidad:** El trabajo de la velocidad, nos va a permitir tener nuestro sistema nervioso entrenado para responder de forma efectiva ante cualquier situación.

**Flexibilidad:** Si tenemos una buena flexibilidad, vamos a prevenir lesiones musculares.

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