

## Guía de trabajo 13

<b>Nombre docente:</b>	<b>CHRITOPHER RUBILAR CATALAN</b>	
<b>Curso:</b>	<b>7° año Básico</b>	
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
13	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° 13

Lee y analiza el texto sobre los beneficios de las capacidades físicas.

**Visualiza el video de actividad física creado por docentes E.D.G.**

**Responde las preguntas sobre lo aprendido.**

- 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° 13**
- 3- Visualiza el video de actividad física creado por docentes E.D.G. **(solo si cuantas con internet)**
- 4- 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° 13 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.**

Mantenerse activo significa mantener tu cuerpo funcionando a un buen nivel de movimiento. El ejercicio regular de alguna de las capacidades básicas, va a mejorar el funcionamiento de tus pulmones y corazón para quemar más eficientemente el exceso de calorías ingeridas y mantener tu peso bajo control.

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