



Guía de trabajo 15

Nombre docente:	CHRITOPHER ALEJANDRO RUBILAR CATALAN	
Curso:	7° año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
15	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">• Frecuencia• intensidad• tiempo de duración• tipo de ejercicio.

CUADRO DE INSTRUCCIONES

Para realizar la tarea N° 15

Responde las preguntas sobre lo aprendido.

- 1- Para comenzar debes leer el recordatorio de **beneficios de capacidades físicas**.
- 2- Luego de haber recordado contenido de guías anteriores comienza la **actividad número 1: Crea un circuito físico de 5 ejercicios** que tenga como finalidad mejorar la fuerza de piernas y fortalecer tus músculos.
- 3- **Actividad número 2: Identifica cuáles son los ejercicios en donde se trabaje la fuerza de piernas como foco principal y explica porque crees que son esos.**
- 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 crearas un circuito físico enfocado en la fuerza, además analizaras ejercicios y los asociaras a la fuerza.

- **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° 15 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-educododegeyter.cl

CONCEPTOS IMPORTANTES

Recordatorio: Los beneficios del ejercicio nivel físico **incrementa** la resistencia del organismo. Elimina las grasas y previene la obesidad. Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo, mejora la eficacia de los músculos y a nivel respiratorio. Es fundamental para la prevención de enfermedades futuras.

¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!