



EDUCACIÓN INTEGRAL

Colegio Eduardo De Geyter

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Guía de trabajo 16

Asignatura: Educación física. **Curso:** 7° básico _____ **Profesor:** Christopher Rubilar Catalán.

Nombre: _____

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

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:

- Frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración
- tipo de ejercicio.

Indicaciones: Lee atentamente el cada una de las indicaciones y responde el VERDADERO O FALSO a cada pregunta relacionada con la actividad física y sus beneficios, debes fundamentar las falsas cada vez que creas que es la opción indicada.

CAPACIDADES FÍSICAS Y SUS BENEFICIOS

Actividad numero 1: Actividad 1. Responde el Verdadero o falso, debes justificar o explicar porque consideras que es falsa esa respuesta.

- 1- Sí mi alumno quiere mejorar la fuerza de sus piernas. ¿Es recomendable que realice Sentadillas?
A) Verdadero. B) Falso: **Explica si consideras que es falso.**
- 2- “El ejercicio de flexiones de brazos” ¿Es recomendable para mejor la velocidad?
B) Verdadero. B) Falso: **Explica si consideras que es falso.**
- 3- ¿El ejercicio físico ayuda regular el peso corporal?
C) Verdadero. B) Falso: **Explica si consideras que es falso.**
- 4- ¿Realizar ejercicio te hace más propenso a enfermedades cardiacas?
D) Verdadero. B) Falso: **Explica si consideras que es falso.**



EDUCACIÓN INTEGRAL

Colegio Eduardo De Geyter

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

IMPORTANTE

Recuerda que debes enviar un registro fotográfico de la actividad realizada, la cual debe tener tu **NOMBRE Y APELLIDO, ADEMÁS DE TU CURSO.**

Mandar guía 16 a mi correo: christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl

¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!