



Guía de trabajo 18

Nombre docente:	CHRITOPHER ALEJANDRO RUBILAR CATALAN	
Curso:	7° año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
18	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° 18

- 1- Lee atentamente las intrusiones y procede a desarrollar la guía número 18.
- 2- Recuerda y asocia contenidos vistos anteriormente para desarrollar el recuadro de beneficios.
- 3- Una vez que hayas analizado el texto, comienza a completar el recuadro con lo recopilado anteriormente.
- 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 REPRESENTAS.**



GUIÓN METODOLÓGICO

- En esta tarea realizaremos una tanda de preguntas verdaderas y falsas, con la finalidad de reforzar los contenidos anteriores.
- **No es necesario** que imprimas este documento, la idea es que lo desarrolles en tu **CUADERNO**.
- Luego de finalizada la actividad, debes sacar una fotografía de lo realizado y mandarlo a mi correo docente: christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl

¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!