Guía de trabajo 19

Nombre docente:	CHRITOPHER ALEJANDRO RUBILAR CATALAN	
Curso:	7° año Básico	
Guía número	**Asignatura**	**Objetivo de Aprendizaje contemplado**
19	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: • 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 19. 2- Realiza el circuito físico junto a un familiar, demuestra mediante fotos su ejecución. 3- Luego re realizar el circuito, responde 2 preguntas acerca de las sensaciones vividas en el circuito. **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 deberán realizar un circuito físico junto a un familiar y demostrarlo mediante fotografías.
- Luego responder 2 preguntas donde debes explicar las sensaciones vividas al realizar los ejercicios físicos.

- **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!!