

### Guía de trabajo 19

**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:

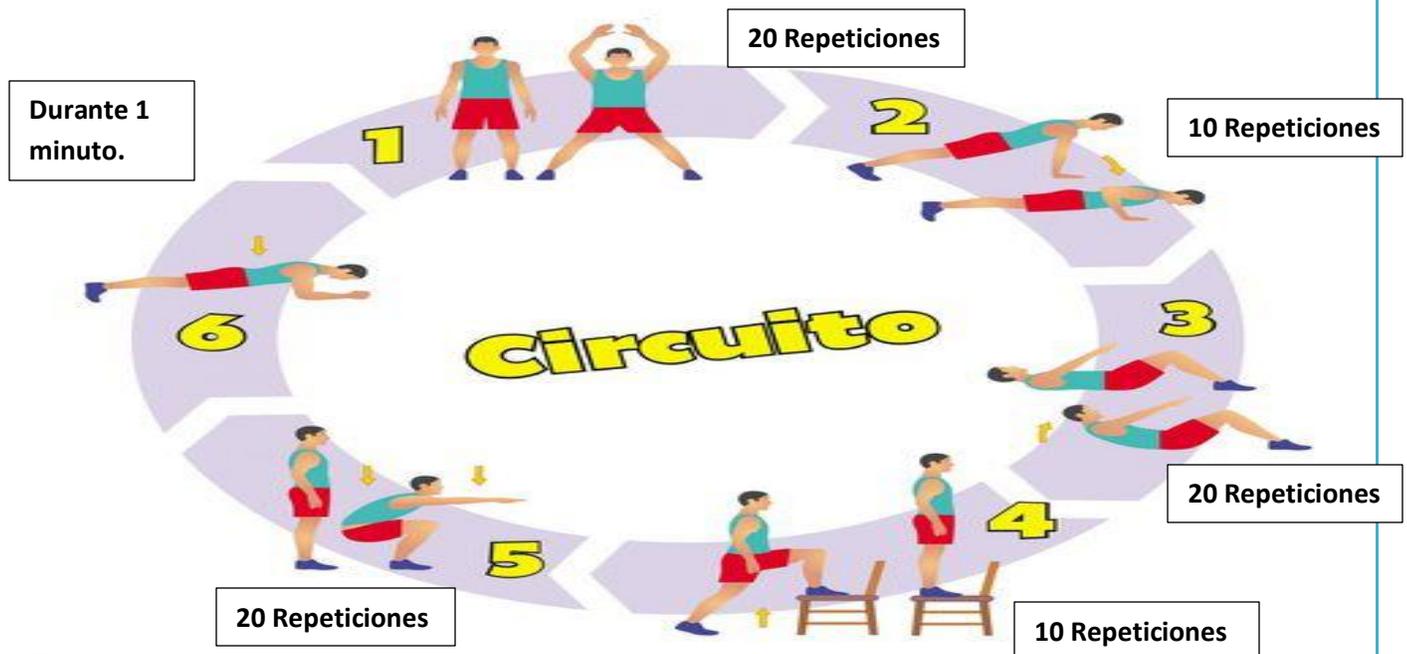
- Frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración
- tipo de ejercicio.

**Indicaciones:** Realiza un circuito físico junto a un acompañante, Explica en un pequeños resumen las sensaciones que provoca desarrollar ejercicios.

#### CAPACIDADES FISICAS Y SUS BENEFICIOS

**Actividad:** Ahora que sabemos los beneficios que aporta la actividad física en las personas, te invito a realizar un circuito físico junto a un familiar en tu hogar. Deberás realizar una secuencia de ejercicios físicos y demostrar su ejecución mediante fotos que enviaras a mi correo personal.

Relaza este circuito físico junto a un familiar.





EDUCACIÓN INTEGRAL

*Colegio Eduardo De Geyter*

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Explica que sensación a nivel **corporal** se vivencian al realizar este circuito:

1-

Como se siente realizar ejercicio acompañado de algún familiar.

2-

### 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 19 a mi correo: [christopher.rubilar@colegio-educododegeyter.cl](mailto:christopher.rubilar@colegio-educododegeyter.cl)

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