

## Guía de trabajo N°5

<b>Nombre docente:</b>	Christopher Rubilar C.	
<b>Curso:</b>	8 año Básico	
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
5	Educación física y salud	OA3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

### CUADRO DE INSTRUCCIONES

Lee atentamente las instrucciones en la tarea y desarrolla la actividad en tu cuaderno.

Para desarrollar la actividad utiliza lápiz grafito.

Tienes una semana para enviar la tarea desde que es subida a la página web.

Al terminar tu actividad, debes enviarla al siguiente correo

christopher.rubilar @colegio-eduardodegeyter.cl

### GUIÓN METODOLÓGICO

Una buena alimentación, el descanso adecuado y la ejecución constante de actividades físicas son conceptos fundamentales para el desarrollo de la condición física. La condición física se relaciona con la salud en donde un “buena condición” física previene lesiones y enfermedades. En la siguiente tarea se explicará y ejemplificará el concepto de condición física.

Rutina de entrenamiento 5to a 8vo Colegio Eduardo De Geyter

<https://www.youtube.com/watch?v=KyeNsMQIHpw&t=231s>