

Tarea N°5

Asignatura: Educación física. **Curso:** 8° básico. **Profesor:** Christopher Rubilar C.

Nombre: _____

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

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).

Condición física

Es la capacidad de una persona para realizar las tareas cotidianas de manera adecuada y vigorosa, de poder disfrutar de actividades de ocio y de estar en condiciones de resolver situaciones imprevistas que requieran un esfuerzo complementario, retardando al máximo la aparición de la fatiga y previniendo la aparición de lesiones.

¿Cómo se trabaja la condición física?

Los seres humanos tenemos un cuerpo inteligente que se adapta a los esfuerzos, por lo que puede ser entrenado a cualquier edad atendiendo el tipo de ejercicio y la dosificación. La clave es: esfuerzo – descanso.

Cuando realizamos cualquier tipo de ejercicio (esfuerzo) estamos consumiendo una cantidad de energía que recuperamos luego cuando el cuerpo vuelve a normalizar las reservas energéticas (descanso).





Actividad 1:

Enumera 10 actividades diarias que realizas donde desarrolles la **condición física**. Recuerda actividades que realizabas dentro del establecimiento.

Ejemplo: Cuando tomo un desayuno saludable

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

Actividad 2: Ejecuta una rutina de entrenamiento para el buen desarrollo de la condición física.

Puedes guiarte por la rutina de entrenamiento creada por los profesores de educación física de nuestro establecimiento.

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

Para validad que hayas hecho la actividad, deberás enviar una imagen al profesor realizando la rutina de entrenamiento. Integra a tu familia en la ejecución de ejercicios.

Al terminar tu tarea debes enviarla al siguiente correo

christopher.rubilar@colegio-educododegeyter.cl