



Guía de trabajo 8

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

Nombre: _____

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA03- 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).

1- Es hora de poner a prueba todos los aprendizajes obtenidos durante estas últimas semanas, es por esto que te desafío a responder una serie de preguntas de desarrollo, las cuales podrás responder con ayuda de tu cuaderno y/o apuntes que hayas tomado.

- 1- ¿Qué son las cualidades físicas? (materia de guía 4)

- 2- ¿Cuáles son las 4 cualidades físicas predominantes?

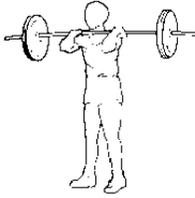
- 3- ¿Qué es Velocidad? (breve descripción)

- 4- ¿Qué es fuerza? (breve descripción)

- 5- ¿Qué capacidad física desarrollo al correr 10 kilómetros?

- 6- Nombra 5 acciones donde hayas utilizado la fuerza en tu hogar.

2- Realiza la siguiente actividad de verdadero y falso, analiza la imagen y responde.



¿Esta acción
demuestra
fuerza?

V o F



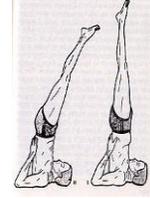
¿Esta acción
demuestra
Resistencia?

V o F



¿Esta acción
demuestra
flexibilidad?

V o F



¿Esta acción
demuestra
velocidad?

V o F

Recuerda sacar fotografías de la actividad con tu nombre y curso, además debes mandarla directamente al correo del profesor.

Profesor Christopher Rubilar: christopher.rubilar@colegio-educardodegeyter.cl