



Guía de trabajo 4

Nombre docente:	CHRITOPHER RUBILAR CATALAN	
Curso:	8° año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
8	Educación física y salud	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.

CUADRO DE INSTRUCCIONES

Actividad 1: Lee atentamente las instrucciones, recopila información de clases pasadas y responde las preguntas de desarrollo.

Actividad 2: Analiza cada imagen de verdadero y falso, asocia la actividad física demostrada, con cada una de las capacidades aprendidas.

Recuerda:

La guía puede ser desarrollada en tu cuaderno. **(No es necesario imprimir de la actividad)**

Para realizar la actividad, puedes apoyarte con la carpeta “TAREA” la cual muestra información sobre lo que es la fuerza y las actividades.

Recuerda mandar registros fotográficos al correo : christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl