



Guía de trabajo 19

Nombre docente:	CHRITOPHER ALEJANDRO RUBILAR CATALAN	
Curso:	8° año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
19	Educación física y salud	Vida Activa y Saludable OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad.

CUADRO DE INSTRUCCIONES

Para realizar la tarea N° 19

- 1- Lee atentamente las intrusiones y procede a desarrollar la guía número 19.
- 2- Recuerda y asocia contenidos vistos anteriormente para desarrollar las secuencias de ejercicios físicos.
- 3- Una vez que hayas creado las dos secuencias, deberás elegir una de estas y demostrar mediante imágenes (fotos) como puedes desarrollarla en tu hogar.
- 4- Una vez que hayas terminado la actividad, **debes sacar una fotografía de lo que realizaste tanto en la tabla como en la demostración de los ejercicios**, luego mandarlo al correo del profesor de asignatura, es importante que agregues **TU NOMBRE Y APELLIDOS, ADEMÁS DEL CURSO AL QUE REPRESENTAS.**

GUIÓN METODOLÓGICO

- En esta tarea crearemos secuencias de ejercicios físicos para desarrollar la fuerza y la resistencia.
- Elige una de las secuencias que creaste y mediante fotos demuestra como la podrías realizar en tu hogar.



- **No es necesario** que imprimas este documento, la idea es que lo desarrolles en tu **CUADERNO**.
- Luego de finalizada la actividad, debes sacar una fotografía de lo realizado y mandarlo a mi correo docente: christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl

CONCEPTOS IMPORTANTES

¡¡Que tengas una excelente semana!!