



Guía de trabajo 19

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

Nombre: _____

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

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, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.

Indicaciones: Lee atentamente el texto sobre actividad física en el hogar y responde una serie de preguntas de desarrollo.

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL HOGAR

Actividad: Crea 2 secuencias de ejercicios físicos, Cada una debe contener 3 ejercicios de **fuerza** y 3 ejercicios de **resistencia**.

| | Ejercicio 1 | Ejercicio 2 | Ejercicio 3 |
|--------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Secuencia de Fuerza | | | |
| Secuencia de Resistencia | | | |

Ejemplo:

| Secuencia velocidad | Skipping | Carreras 20 mts. | Zig-zag |
|---------------------|----------|------------------|---------|
|---------------------|----------|------------------|---------|



Actividad 2: Luego de crear las secuencias de ejercicios, debes elegir una de estas y demostrar mediante imágenes (fotos) como puedes desarrollarla en tu hogar.

(Debes demostrar mediante fotos los 3 ejercicios que anotaste en la actividad N°1 y explicar cómo los podrías realizar en tu casa)

IMPORTANTE

Recuerda enviar un registro fotográfico de la actividad realizada, la cual debe TENER NOMBRE COMPLETO Y CURSO.

Enviar guía N° 19 a mi correo: christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl

¡¡Que tengas una excelente semana!!