

Guía Talleres

Nombre monitor:	Felipe Madrid Lira	
Asignatura asociada:	Educación Física	
Fecha transmisión online:	5 de junio	
Guía número	Taller	Objetivo de Aprendizaje contemplado
1	Vida activa y saludable	OA06 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

OBJETIVO DE LA CLASE

Desarrollar diversos ejercicios, enfocados específicamente en las extremidades inferiores por medio de una rutina de entrenamiento.

CUADRO DE INSTRUCCIONES

Ponte ropa cómoda para realizar actividad física.

Para desarrollar la actividad necesitas los siguientes materiales:

- 1 caja de zapatos.
- 1 palo de escoba.
- 1 mochila.
- 2 kilos (puede ser arroz, lentejas o algún similar).
- 1 botella con agua para hidratarte.

Si tienes alguna duda o consulta para el profesor puedes escribir al correo electrónico felipe.madrid@colegio-eduardodegeyter.cl

GUIÓN METODOLÓGICO

- Siempre previo a realizar ejercicios de mediana y alta intensidad debes preparar tus músculos por medio de movimientos articulares y elongación de los segmentos próximos a trabajar. Desarrolla ejercicios de estiramiento similar a los que haces en la clase de Educación física (específicamente en el tren inferior).
- Para la parte principal, debes tener tus materiales cerca para que sea un trabajo constante y con las menores pausas posibles.
- No olvides que la recomendación es hacer actividad física por lo menos 3 veces por semana, además cuida mucho tu alimentación y salud en general. No salgas de casa si no es necesario.

Recuerda que los talleres se transmiten online.

Cuando tengas la oportunidad visita las redes sociales del colegio en Instagram, Facebook y Youtube.