

Guía de trabajo N°3

Nombre monitor:	Felipe Madrid Lira	
Asignatura asociada:	Educación Física	
Fecha transmisión online	25 de junio	
Guía número	Taller	Objetivo de Aprendizaje contemplado
3	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 CLASE

Desarrollar diversos ejercicios enfocados en el desarrollo de las extremidades superiores y CORE, por medio de una rutina de entrenamiento.

CUADRO DE INSTRUCCIONES

Lee atentamente las instrucciones en la tarea para desarrollar la actividad en tu hogar.

Ponte ropa cómoda para realizar actividad física.

Antes de comenzar reúne los siguientes materiales:

- 2 globos.
- 1 Bowl.
- 6 pares de calcetines.
- 1 toalla grande.
- 2 kilos (envase de arroz, azúcar o similar).

Si te animas a subir algún video a redes sociales y quieres compartirlo, debes estar en compañía de un adulto y etiquetarnos en Instagram a: @colegioeduardodegeyter y @talleresedg.

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

GUIÓN METODOLÓGICO

Ejercitarse de forma frecuente es clave para mantener nuestro bienestar y prevenir enfermedades físicas y mentales. Sin embargo, la masiva y prolongada cuarentena ha limitado abruptamente las opciones de estas prácticas.

A través de nuestros talleres te ofrecemos nuevas oportunidades para mantener una VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.

Conceptos: Actividad física, desarrollo integral, entrenamiento, prevención de enfermedades.

Puedes encontrar la rutina en la cuenta de YouTube, búscala como:

Cuenta: Profe Felipe Madrid – EDG.

Video: Taller: Vida Activa Y Saludable – Sesión 01