

## Guía de trabajo N°5

<b>Nombre monitor:</b>	Felipe Madrid Lira	
<b>Asignatura asociada:</b>	Educación Física	
<b>Fecha transmisión online</b>	16 de julio	
<b>Guía número</b>	<b>Taller</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
5	Vida activa y saludable	<b>OA06</b> 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 un plan de entrenamiento con diversos ejercicios orientados en el desarrollo integral de nuestro cuerpo, por medio de una rutina.

### 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:

- 1 palo de escobillón.
- 1 silla.
- 1 toalla.

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](mailto:felipe.madrid@colegio-eduardodegeyter.cl)

### GUIÓN METODOLÓGICO

El ejercicio, prácticamente en cualquier forma, puede ayudar a aliviar el estrés. Mantenerse activo puede aumentar los niveles de endorfinas que te hacen sentir bien y distraerte de tus preocupaciones cotidianas.

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.

Podrás encontrar las rutinas en la cuenta de YouTube, búscala como:

Cuenta: Profe Felipe Madrid – EDG.