

## Guía de trabajo

<b>Nombre monitor:</b>	Felipe Madrid Lira	
<b>Asignatura asociada:</b>	Educación Física	
<b>Fecha transmisión online</b>	18 de Agosto	
<b>Guía número</b>	<b>Taller</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
8	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 la práctica de ejercicios isométricos e isotónicos enfocados en el desarrollo integral del cuerpo y la adquisición de nuevas técnicas, a partir 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.

Prepara un espacio adecuado para la práctica de una rutina de ejercicios.

Ten cerca una botella con agua para una constante hidratación.

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

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, isométrico, isotónico.

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

Cuenta: Profe Felipe Madrid – EDG.