

### Tarea N°9

<b>Taller</b>	<b>Vida Activa y Saludable.</b>
<b>Asignatura asociada</b>	<b>Educación Física.</b>
<b>Profesor(a)</b>	<b>Felipe Madrid Lira.</b>
<b>Nombre de alumno</b>	

<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>OBJETIVO DE CLASE</b>
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.	Desarrollar nuevamente la práctica de ejercicios isométricos e isotónicos. Luego, resolver algunas preguntas referidas a los contenidos de la sesión anterior.

### EJERCICIOS ISOTÓNICOS E ISOMÉTRICOS:

Vuelve a practicar la rutina anterior, además desarrolla esta guía teórica con fáciles preguntas.

Cuando tenga la posibilidad busca el video en Youtube, con el nombre:  
“TALLER: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE – SESIÓN 9

**ACTIVIDAD:** Escribe las definiciones para cada concepto que se presenta a continuación. No es necesario ser tan específico, escribe de la manera en que tú entiendes.

1.- ¿Qué es ejercicio físico?

---

2.- ¿Qué es un ejercicio isométrico o estático?

---

3.- ¿Qué es un ejercicio isotónico o dinámico?

---

4.- ¿Qué beneficios trae la práctica de actividad física?

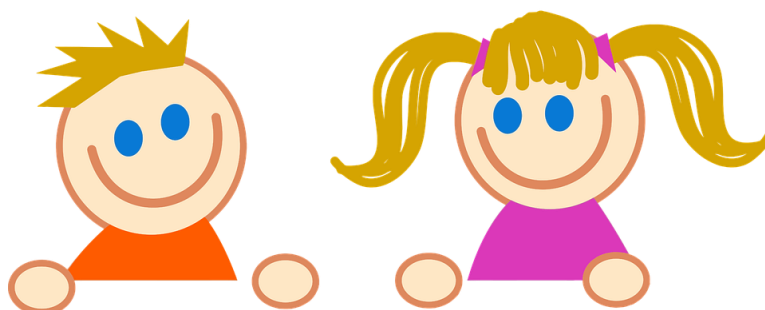
---

5.- Nombra 4 alimentos saludables para el desarrollo de una persona sana.

---

Al terminar las actividades, si tienes conexión a internet envíalas al siguiente correo:

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



***Ánimo, motívate a practicar actividad física, aliméntate de forma correcta y cuídate para vernos pronto de vuelta en el colegio!***