

Tarea N°9

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

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	OBJETIVO DE CLASE
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?

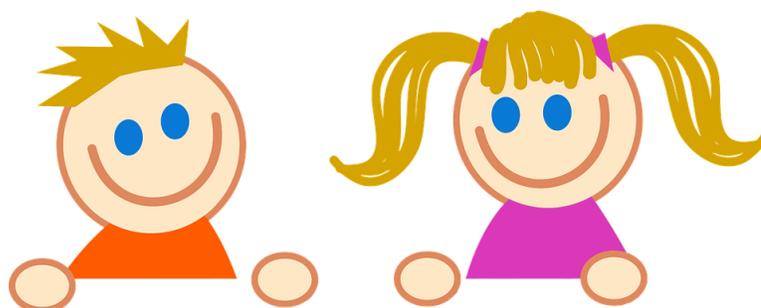
3.- ¿Qué es un ejercicio isotónico o dinámico?

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



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