



Guía de Trabajo N° 2 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio

Curso: 7mo

o Básico. Fecha: ____/____/____

Nombre alumno(a) _____

- **Objetivos de aprendizaje:** (OA 1) Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: un deporte individual (atletismo, entre otros)

Correo para consultas: tareasedfisicabd@gmail.com

Indicaciones:

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus cuadernos

Actividad I “gimnasia”

- Analizar el siguiente video y responder
- https://www.youtube.com/watch?v=UNHDI_KbvdU
-

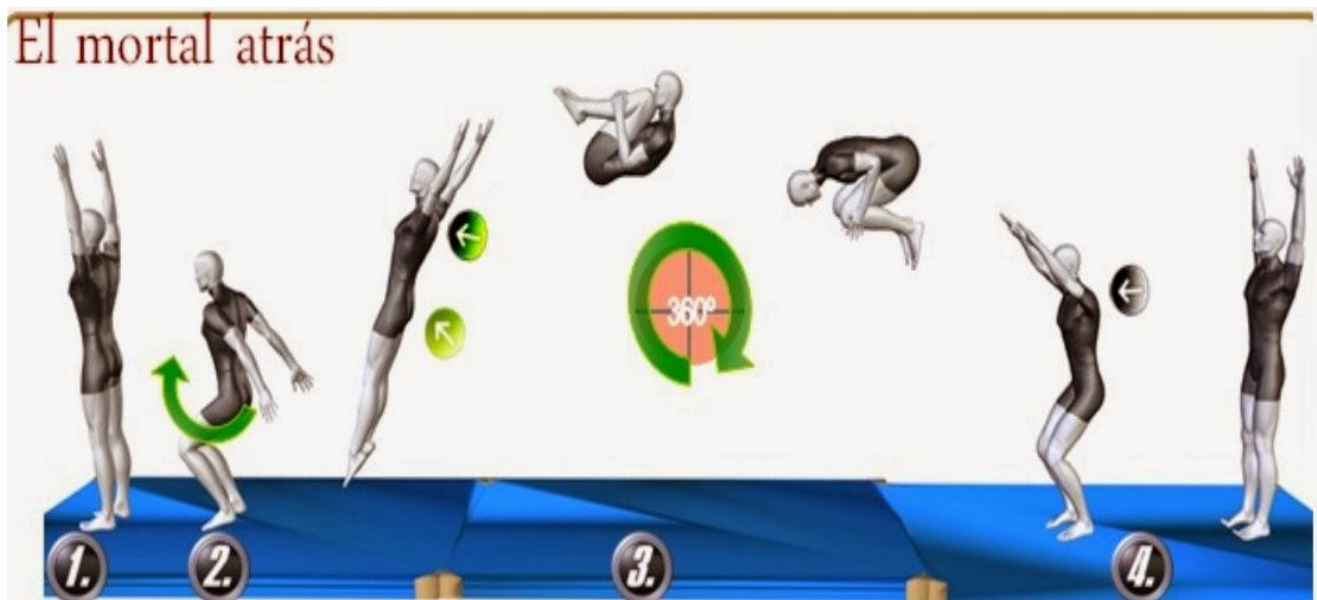
¿Qué significa biomecánica del movimiento?

¿Qué es gimnasia anaeróbica y aeróbica?

¿Qué es un rondan? Describir

¿Qué es un flic-flac? Describir

¿Qué es un mortal?



Actividad II

- ¿Qué músculos son los principales que utilizamos para hacer un mortal atrás como en la imagen?

Describir por cada etapa 1,2,3 y 4

