



Guía de Trabajo N°8 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio

Curso: 2do Medio. Fecha: ____/____/____

Nombre alumno(a) _____

- **Objetivos de aprendizaje:** (OA3) Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad
- (OA4) Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos.
- (OA1) Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: > Un deporte individual
- (OA2) Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas
- (OA5) Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas

➤ tareasedfisicajbd@gmail.com

Indicaciones:

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus cuadernos
- Grabarse o fotografiarse.
- A botar todo
- Con una pantys que ya no tenga uso vamos a jugar:
A una pierna de la pantys le ponemos una naranja, manzana o una pelota de tenis y el otro extremo en mi cabeza. Colocar 10 vasos en hilera y derribalo con un movimiento de la cabeza sin ocupar mi manos.
- Variante: colocar la pantys en mi cadera y con un movimiento de cadera derriba los vasos (vaso por vaso)
- Compite con algun familiar
- Pon un objeto arriba del vaso y derribalo si derribar el vaso.

