



Guía de Trabajo N°8 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio
Nombre alumno(a) _____

Curso: 7mo Basico. Fecha: ___/___/___

- **Objetivos de aprendizaje:** (OA 4) Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

Correo para consultas: tareasedfisicabd@gmail.com

Indicaciones:

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus Cuadernos.
- Grabarse o fotografiarse.
- Para comenzar debes lanzar el dado y TIENE QUE SALIR 1
- Para llegar a la primera oca (N-6) debes realizar todos los ejercicios
- En la oca vuelves a tirar el dado, dependiendo del dado que te salga en en la casilla es lo que debes realizar
- Juega con un compañero/a o familiar

SOFENA FUNDACIÓN

LA OCA

15 	14  10 Push ups	13  20' Wall sit	12  10 Jumping lunges	11 	10 	
16  15 Chair squats	27  25 Twist	26  20' Abdominal stretch	25  10 Sit-ups	24  Cárcel	9  15 Chair squats	
17  20' Abdominal stretch	28  10 Air squats	29  10 Jumping lunges	30  LLEGADA	23  10 V-Sit	8  Retrocede 3 casillas	
18  Retrocede 3 casillas	19  20 Jumping jacks	20 	21  25 Twist	22  Retrocede 3 casillas	7  10 Push ups	
 SALIDA	1  10 Air squats	2  10 V-Sit	3  20' Wall sit	4  20 Jumping jacks	5  10 Sit-ups	6 



Avanza a la siguiente oca y tira de nuevo



Permanes 2 turnos en esta casilla



Regresas a la casilla de salida