



Guía de Trabajo N°8 Educación física y salud

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

Curso: 8vo 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.
- 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 vuleves a tirara el dado, dependiendo del dado que te salga en en la casilla es lo que debes realizar
- Juega con un comapañero/a o familiar

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 Permances 2 turnos en esta casilla Regresas a la casilla de salida