



Guía de Trabajo N°12 Educación física y salud

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

Curso: 8vo Basico. Fecha: ____/____/____

- **Objetivos de aprendizaje:** (OA 3) Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: frecuencia intensidad / tiempo de duración / tipo de ejercicio (correr, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, 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.
 - Link explicando como se realiza cada postura: <https://www.youtube.com/watch?v=xDraYvgVdlc>
- TALLER DE FLEXIBILIDAD**
- Vamos a realizar cada postura 20 segundos 2 veces
 - Responder las preguntas:



¿que es la flexibilidad?

¿para que sirve en mi cuerpo relizar diferentes tipos de elongaciones?

¿Cuántos tipos de flexibilidad existen? Nombralos y definelos

¿Cómo podria ayudarme en estos tiempos de pandemia hacer trabajos de fleixibildad en mi casa?

¿Qué músculos elongamos con la 8 imágenes?

