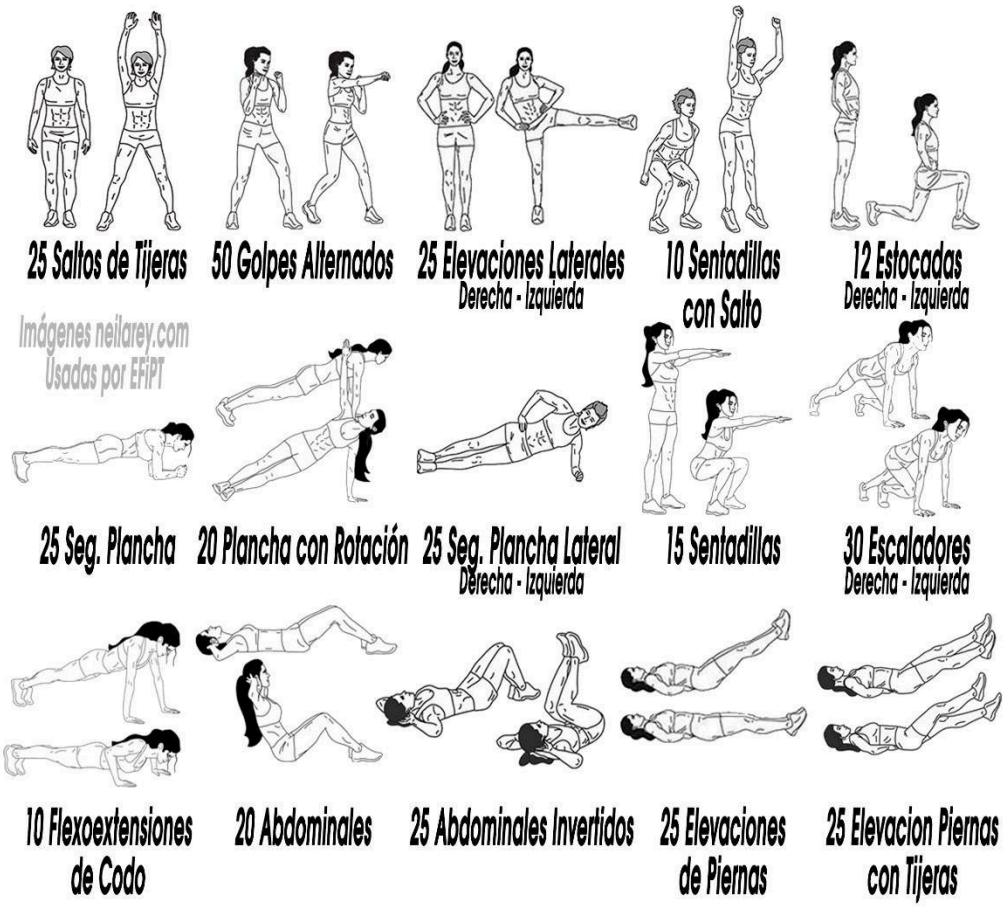
Educación Física y Salud
Profesor Sergio Carrasco Villar

GUÍA DE TRABAJO EN CLASES
Curso: 7° y 8° Básico

OA3. Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando principios de entrenamiento.
Objetivo de Clase: Ejecutar ejercicios de resistencia, fuerza y velocidad para contribuir de forma positiva al funcionamiento del sistema cardiovascular.

Nombre del Estudiante: _____ Curso: _____

Desafío: Elige 8 de los 15 ejercicios presentados a continuación y realiza 3 series con las repeticiones indicadas. Descansa 2 minutos entre cada serie. No olvides cuidar las posturas en la ejecución de cada ejercicio. ¡Éxito!



Ejercicios Elegidos

Ejercicio 1 _____

Ejercicio 2 _____

Ejercicio 3 _____

Ejercicio 4 _____

Ejercicio 5 _____

Ejercicio 6 _____

Ejercicio 7 _____

Ejercicio 8 _____

Reflexiona y comparte con tus compañeros y compañeras:

¿Cómo te sentiste?
¿Qué tan cansada quedaste?
¿Qué fue lo más fácil? ¿y lo más difícil?
¿Sientes que estos ejercicios mejoran tu condición física? ¿por qué?
¿Qué otros ejercicios agregarías?

Educación Física y Salud
Profesor Sergio Carrasco Villar

GUÍA DE TRABAJO EN CLASES
Curso: 7° y 8° Básico

OA3. Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando principios de entrenamiento.
Objetivo de Clase: Ejecutar ejercicios de resistencia, fuerza y velocidad para contribuir de forma positiva al funcionamiento del sistema cardiovascular.

Nombre del Estudiante: _____ Curso: _____

Desafío: Elige 8 de los 15 ejercicios presentados a continuación y realiza 3 series con las repeticiones indicadas. Descansa 2 minutos entre cada serie. No olvides cuidar las posturas en la ejecución de cada eiercicio. ¡Éxito!

Ejercicios Elegidos

_____
Ejercicio 1

_____
Ejercicio 2

_____
Ejercicio 3

_____
Ejercicio 4

_____
Ejercicio 5

_____
Ejercicio 6

_____
Ejercicio 7

_____
Ejercicio 8

_____

Reflexiona y comparte con tus compañeros y compañeras:

¿Cómo te sentiste?
¿Qué tan cansado quedaste?
¿Qué fue lo más fácil? ¿y lo más difícil?
¿Sientes que estos ejercicios mejoran tu condición física? ¿por qué?
¿Qué otros ejercicios agregarías?