



Colegio Isabel Riquelme
Rancagua
U.T.P
Dpto. Educación Física y Salud
Guillermo Lavado/ Natalia Montenegro

GUIA DIGITAL N° 4

OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

ASIGNATURA: Educación física y salud

CURSO: 7°

FECHA: 4 al 8 de mayo 2020

DOCENTES: NATALIA MONTENEGRO/ GUILLERMO LAVADO

CONTACTO: guillermoesteban90@hotmail.com

OBJETIVO APRENDIZAJE	CONTENIDOS
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, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)	Flexibilidad: Significado, importancia y práctica.
OBJETIVO CLASE	HABILIDADES
Desarrollar la flexibilidad mediante ejercicios que promuevan esta capacidad.	Planificar ejecutar