**GUÍA DIGITAL N°2**

**ASIGNATURA: Educación física y salud**

**CURSO: 7°**

**FECHA: 6 al 10 de abril 2020**

**DOCENTES: NATALIA MONTENEGRO/ GUILLERMO LAVADO**

|  |  |
| --- | --- |
| OBJETIVO APRENDIZAJE | CONTENIDOS |
| 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. | Ejercicios de resistencia de tren inferior (piernas)Ejercicios de resistencia tren superior (tronco y brazos) |
| OBJETIVO CLASE | HABILIDADES |
| Desarrollar la resistencia cardio respiratoria ejecutando movimientos a mediana alta intensidad. | Ejecutar Organizar |