

## COMPLEJO EDUCACIONAL MAIPÚ ANEXO RINCONADA

"Educando en valores, construimos futuro"

2021 Año de la Resiliencia.



Educación Hsica Octavo Básico Prof: Daniela Acevedo Moya dacevedo@soceduc.cl

## Guía número 6

## **BENEFICIOS ACTIVIDAD FÍSICA**

IMPORTANTE: es imprescindible que el estudiante asista a clases virtuales para poder desarrollar las habilidades de la asignatura. Esta guía de aprendizaje es un apoyo y complemento a las clases.

NOMBRE	
CURSO	
OA	OA06 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física.



## Realiza la siguiente rutina de ejercicios en casa 3 veces por semana, recuerda antes de comenzar las medidas de seguridad trabajadas durante la clase.

- -Antes de realizar los ejercicios realiza la secuencia de movilidad articular trabajada durante la clase.
- -Cada ejercicio se repite 40 segundos.
- -El tiempo de descanso entre cada ejercicio es de 20 segundos.
- -Se repite 3 veces la rutina.

	40 segundos.
5 The state of the	40 segundos.
	40 segundos.
	40 segundos.
3	40 segundos.
9	40 segundos.
5	40 segundos.