****

**Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

**Rancagua**

***OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA Y SALUD***

***PARA OCTAVOS AÑOS***

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha : |
| Unidad 4: APLICAR TEST FISICO FINAL  **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 y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).  **OA4**  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. |

INTRUCCION

**Lee atentamente los siguientes textos, comenta con tu familia o un adulto responsable, luego desarrolla la guía de actividades y finalmente las tareas.**