

## Educación Física y salud 8° básico / Unidad 1 / OA3 / Actividad 6

### Principios de entrenamiento y condición física

Los estudiantes deben buscar información en sitios web, libros, diarios, revistas, entre otros, y:

- elaboran un glosario con los conceptos de frecuencia, intensidad, recuperación, duración y tipo de ejercicio
- enumeran los beneficios que trae consigo la práctica regular de actividad física en algunos sistemas del organismo

Al inicio de la clase siguiente, discuten con argumentos sobre el tema durante, máximo, cinco minutos, guiados por el docente.

® Lengua y Literatura OA 10 de 8° Básico

#### **Observaciones al docente**

Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades buscan que los estudiantes asuman responsabilidad en la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social. (OA D)