

Colegio República Argentina

O’Carrol  # 850- Fono 72- 2230332

                    **Rancagua**

**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD.**

**CORREO** **.jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl****.**

**SEMANA 13 y 14:** Del 22 de Junio al 3 de Julio,2020 **CURSOS: 7 BASICOS.**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Cursos: 7 básicos.  |
| OA: 03: Ejecutar la resistencia cardiovascular**, la fuerza**, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable considerando **frecuencia, intensidad y tiempo de duración del ejercicio.** |

**Guía de actividades**:

En esta clase aprenderemos de otra cualidad física básica que debes de tener en cuenta **(LA FUERZA**).

 **DEFINICIÓN DE FUERZA.**

Es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular.

**2. TIPOS DE FUERZA. Existen 3 tipos de Fuerza.**

***Fuerza máxima***: Es la mayor fuerza que se puede ejercer mediante una contracción voluntaria de los músculos.( Trabajo con pesas, maquinas, mancuernas, etc. )

***Fuerza explosiva***: Es la capacidad para vencer resistencias empleando una alta velocidad de contracción muscular. (Trabajo con desplazamiento, impulsos).

***Fuerza-resistencia***: Es la capacidad para mover cargas ligeras durante un tiempo prolongado con repeticiones. (Trabajas con tu propio cuerpo y también con pesos, mancuernas)



**BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA.**

1. Facilita una mejora actitud postural al aumentar el tono muscular.

2. Se evitan enfermedades relacionadas con posturas inadecuadas y retrasa  la aparición de enfermedades degenerativas.

3. Permite realizar ciertas actividades de la vida cotidiana sin peligro de lesionarnos.

4. Los huesos se hacen más resistentes a las lesiones.

5. Mejora la estética corporal.


6. Mayor rendimiento – menor gasto energético, mayor economía en la realización de tareas.

                                                                 **TÚ ELIGES..........**

**Te envió un link video con ejercicios de fuerza para que lo hagas en casa.**

<https://www.youtube.com/watch?v=rgH6WMKLvoU>

<https://www.youtube.com/watch?v=CrvjsZ22p3k>