

Colegio República Argentina

O’Carrol  # 850- Fono 72- 2230332

                    **Rancagua**

**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD.**

**CORREO** **.jovankamatas@colegio-republicaar**  **gentina.cl****.**

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

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Cursos: 7 básicos. Fecha: 22 al 26 de junio. |
| 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.** |

**GUIA COMPLEMENTARIA: Realiza esta rutina en la estación 1 y 3 utiliza en cada mano 1 kilos de azúcar, vamos que tú puedes, recuerda aplicar FRECUENCIA, en las imágenes ya está dada INTENSIDAD,80%, TIEMPO DE DURACION DEL EJERCICIO, en 30 seg, .**

***RESUMEN DE LOS TIPOS DE FUERZA ,te dejo este resumen para aclarar dudas, igual el viernes nos vemos online Te adjunto unos link videos .***

[**https://www.youtube.com/watch?v=ooZo5Sc9jo4**](https://www.youtube.com/watch?v=ooZo5Sc9jo4) **Fuerza Explosiva.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=g9exoYj-wtk**](https://www.youtube.com/watch?v=g9exoYj-wtk) **Fuerza Máxima.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=7zwaMAvhhqA**](https://www.youtube.com/watch?v=7zwaMAvhhqA) **Fuerza Resistencia**





