

Colegio República Argentina

O’Carrol  # 850- Fono 72- 2230332

                    **Rancagua**

**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD.**

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

**SEMANA 15 y 16: 6 al 17 de julio CURSOS: 7 BASICOS.**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Cursos: 7 básicos. Fecha: 6 al 17 julio. |
| OA: 03: Retroalimentar 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 DE ACTIVIDADES**

**Recordemos la definición de RESISTENCIA y de FUERZA que ya hemos trabajado en las clases anteriores a través de las guías de actividades y complementarias.**

La  **resistencia**es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

**FUERZA**

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

**1.-Realiza esta rutina de ejercicios combinados de resistencia y fuerza y recuerda tener en cuenta, tomate el pulso antes y después de realizar la rutina y luego compara la diferencia.**

**Frecuencia: 3 series de 20 repeticiones de cada ejercicio**

**Tiempo de duración de los ejercicios: 30seg x estación.**

**2.- ¿Cuál es la frecuencia cardiaca que debes de tener antes del ejercicio según tu edad?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3.-¿Cuál es la frecuencia cardiaca que debes de tener después de realizar el ejercicio y ¿Por qué?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**