

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: 8 A y D BASICOS.**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Cursos: 8 básicos. Fecha: 22 al 26 de junio. |
| OA: 03: Desarrollar 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**

**LA FUERZA.**

 Entendida como una cualidad funcional del ser humano, es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular. **Ejemplos: levantar un peso, arrastrar un objeto o empujar algo.**



**1.-Fuerza Maxima** : Es cuando trabajas con peso externos, como maquinas pesas, mancuernas etc.(La carga el peso es de acuerdo a tu capacidad )

**2.-Fuerza Explosiva** : Es cuando trabajas con desplazamientos ,carreras , y te das impulsos en los ejercicios..

**3.-Fuerza Resistencia**: Es cuando trabajas con tu propio cuerpo en diferentes ejercicios y también con cargas en **repeticiones** pesas, mancuernas, maquinas etc.