

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 COMPLEMENTARIA**

**1.-Según las imágenes identifica las siguientes tipos de fuerza, luego ejecuta tú la rutina de ejercicios considerando FRECUENCIA, (Cantidad de repeticiones) INTENSIDAD (80%) y TIEMPO DE DURACION DEL EJERCICIO (30 seg,). Y anótalas en tu cuaderno de educación física.**





***RESUMEN DE LOS TIPOS DE FUERZA Te adjunto unos link videos para aclarar* dudas igual en viernes retroalimentamos ,(si trabajas con máquinas tienes que tener una supervisión de un experto) (recuerda que la frecuencia, intensidad y tiempo de duración del ejercicio se da las tú).**

[**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.**





