Colegio Aurora de Chile
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Curso: 7° B
Profesores: Carla González C. – Cristian Herrera T.
Fecha: lunes 08 de Junio del 2020

LINEAMIENTOS DE LA ASIGNATURA

- Debes tener una botella con agua, para hidratarte durante la clase.
- Busca un espacio adecuado para realizar la clase, libre de obstáculos.
- Debes utilizar ropa adecuada, para realizar la clase sin dificultades.
- Recuerda tomar las medidas higiénicas necesarias para no tener inconvenientes en la práctica de esta clase.

¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA QUE NUESTRA CLASE A DISTANCIA SEA EFECTIVA?

-Respetar **los turnos para hablar.**

-Tener un **buen comportamiento.**

-Debes estar **atento a las explicaciones de las actividades**

RUTA DE APRENDIZAJE

Recordar Normas de la Clase.

Conocer y socializar Objetivo de la clase.

Conocer y socializar concepto semanal

Conocer y socializar actividades a realizar

Desarrollar clase en el hogar.

OBJETIVO DE LA CLASE

- Conocer conceptos asociados a las cualidades físicas, como la fuerza y sus tipos; desarrollándolos en su hogar a través de rutina de ejercicios intramuros.

Vida Activa y Saludable

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración y recuperación
- progresión
- tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)

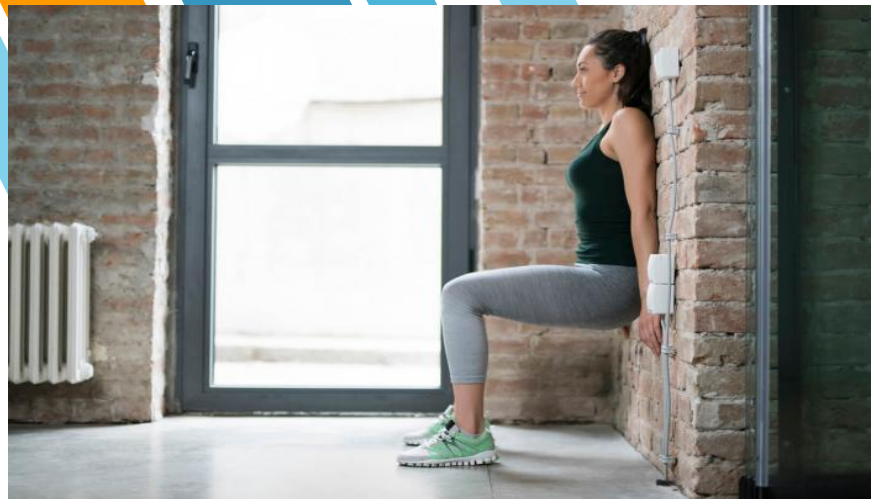
CUALIDADES FÍSICAS

FUERZA

“Es la capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular.”

TIPOS DE FUERZA

- FUERZA ESTÁTICA
- FUERZA DINÁMICA
- FUERZA MÁXIMA
- FUERZA EXPLOSIVA o FUERZA-VELOCIDAD



TOROKHTIY

¡Ánimo!

WiB wrestlingis

Actividad: Ejercicio en casa

Materiales:

- 2 paquetes de arroz, azúcar o sal de un kilo.
- Una silla o piso

Rutina de ejercicios en casa

- Movilidad articular

3 series de 12 repeticiones

- Curl martillo con peso
- Mountain Climbers
- Press de hombros con peso

- Vuelta a la calma

© 2009 ExRx.net

¡FELICITACIONES!