

Guía de Trabajo Complementario Educación Física

Curso: 7°- 8° Básico

“En cada asignatura se trabajan objetivos que definen los aprendizajes esperados para los estudiantes a lo largo del año escolar; estos Objetivos de Aprendizaje se refieren a conocimientos, habilidades o actitudes que entregan herramientas para el desarrollo integral de cada uno de los estudiantes y que les permitan enfrentar diversos desafíos, tanto en el contexto de la asignatura como al desenvolverse en su vida cotidiana”.

La Unidad N°1 del Programa de Estudio de Educación Física y Salud entrega variados Objetivos de Aprendizaje, de los cuales se desprende el **OA 3**.

Este objetivo señala que el estudiante debe 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 y Tipo de ejercicio.

Dicho esto, debemos recordar algunos conceptos que permitirán entender y trabajar la Unidad N° 1 del Programa de Estudio.

Cualidades Físicas Básicas



Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad

Actividad:

Escribe la definición de los conceptos de Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad, las variantes en las que se dividen (ej: fuerza máxima) y señala 3 ejemplos en los que estas capacidades son desarrolladas en tu vida cotidiana.

a) **Fuerza:** _____

- Ejemplos:

b) Resistencia: _____

- Ejemplos:

c) Velocidad: _____

- Ejemplos:

d) Flexibilidad: _____

- Ejemplos:

