

## Guía de trabajo

<b>Nombre docente:</b>	<b>CHRITOPHER RUBILAR CATALAN</b>	
<b>Curso:</b>	<b>7° año Básico</b>	
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
3	Educación física y salud	OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física.

### CUADRO DE INSTRUCCIONES

En la siguiente guía de trabajo debes **desarrollar un recuadro** con ejercicios de fuerza que realices cotidianamente en tu casa, deberás enumerar 10 acciones de fuerza y completar en cada espacio.

**Circuito físico:** Debes elaborar un circuito físico de 5 estaciones, solo con ejercicios que hayas realizado en la clase de educación física.

La guía puede ser desarrollada en tu cuaderno. **(No es necesario imprimir de la actividad)**

Para realizar la actividad, puedes apoyarte con la carpeta **“TAREA”** la cual muestra información sobre lo que es la fuerza y las actividades.

Recuerda mandar registros fotográficos al correo : [christopher.rubilar@colegio-educododegeyter.cl](mailto:christopher.rubilar@colegio-educododegeyter.cl)

### GUIÓN METODOLÓGICO

- 1- **Completa el recuadro con 10 acciones de fuerza física que realices en tu hogar ( escribe ejemplos)**
- 2- **Completa circuito físico; este circuito debe ser creado con ejercicios que se hayan realizado en las clases de educación física. (ejemplo, abdominales)**

La fuerza muscular es la capacidad de un musculo de soportar o vencer una carga. **Ejemplo:** Si ejerces fuerza sobre un objeto pueden vencer si peso o no (mover el objeto) pero aun así en cualquier caso ejerces fuerza.