

### Guía de trabajo

**Asignatura:** Educación física. **Curso:** 7° básico \_\_\_\_\_ **Profesor:** Christopher Rubilar.

Nombre: \_\_\_\_\_

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

**OA 3** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física.

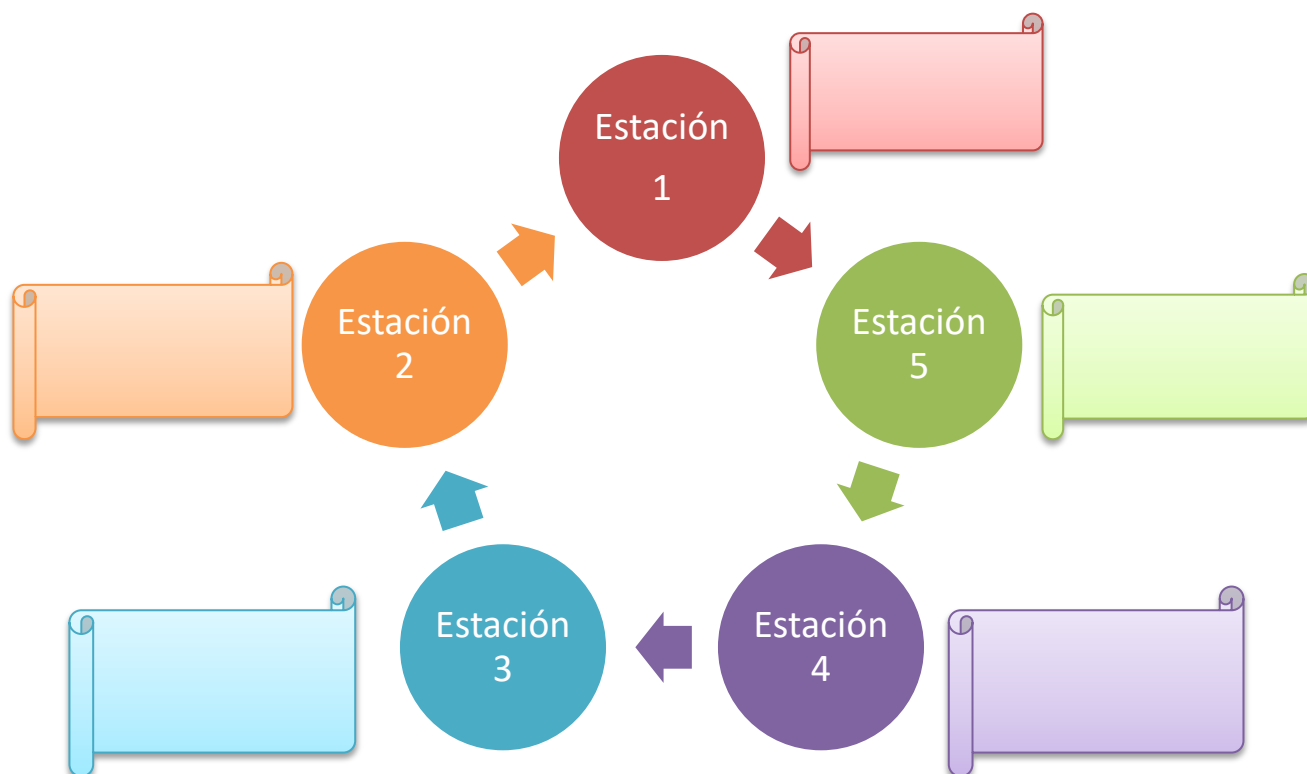


Hablemos de fuerza.

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.

COMPLETA ESTE CUADRO CON EJEMPLOS DE EJERCICIOS DE FUERZA QUE RELICES EN TU CASA	
<b>AYUDA:</b>	Un ejercicio que realizo constantemente en casa, es correr la cama para ordenar.
1-	
2-	
3-	
4-	
5-	
6-	
7-	
8-	
9-	
10-	

2- Completa este circuito físico incorporando en casa estación un ejercicio de fuerza que hayas realizado en las clases de educación física y salud.



- Recuerda sacar fotografías de la actividad y mandarla directamente al correo del profesor

**Profesor Christopher Rubilar:** [christopher.rubilar@colegio-educardodegeyter.cl](mailto:christopher.rubilar@colegio-educardodegeyter.cl)