



Estefany Yévenes Vidal
Educación física y Salud
Cuarto Básico
90 minutos



Fuerza y resistencia muscular



Jueves 29 de octubre del 2020

Objetivos

- OA primordial: OA 06
- OA complementario: OA 08
- Objetivo de la clase: Identificar y realizar actividades físicas para la fuerza y resistencia muscular.

Conceptos

- ¿Qué es la fuerza?
- Es la cualidad física que nos permite levantar, empujar o tirar de cualquier peso en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.
- ¿Qué es resistencia muscular?
- Es la capacidad que tienen los músculos de contraerse y ejercer fuerza durante un periodo de tiempo prolongado y constante, es decir, siempre en una misma intensidad, la cual suele ser moderada.
- ¿Qué relación tienen estos conceptos?
- Existen distintos tipos de fuerza, y una de estas es la fuerza de resistencia, la que nos permite soportar una carga durante una gran cantidad de tiempo y de forma constante, por lo que, cuando hablamos de esta fuerza, hablamos de resistencia muscular también.



Actividades

- **Actividad 1:** Responde las siguientes preguntas
- Nombra 5 ejercicios o actividades donde se deba realizar fuerza

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- ¿Cómo le puede afectar una persona que no realizar ejercicios de fuerza y Resistencia muscular?

R:

- ¿De que me sirve ejercitar estas cualidades para mi condición física y salud?

R:





Actividad 2

Actividad 2: Carretilla estacionada

Organización: Individual

Materiales: Silla, sillón o cama

Descripción: Consiste en ponerse en posición de “carretilla”, es decir, mirando hacia abajo, con los pies levantados y apoyados, y los brazos apoyados en el suelo. Los pies deben ir apoyados en una silla, sillón, mesa o cama, y el estudiante deberá permanecer en esta posición durante 30 segundos.

Variante: Carretilla en movimiento

Descripción: El ejercicio es similar, con la diferencia que se hace en parejas o con ayuda de alguien más. En este caso, los pies deben ser cargados por el acompañante, y el estudiante deberá desplazarse hacia adelante con los brazos, poniendo así “la carretilla en movimiento”. También se hace durante 30 segundos.

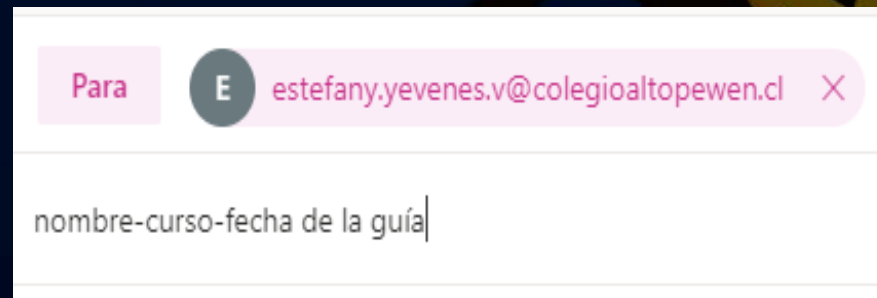
Evaluación formativa: AVTIVIDAD 2



¿Cómo se evaluará?

Usted deberá, debe enviar un video de no mas de 1 min. Al siguiente correo: estefany.yevenes.v@colegioaltopewen.cl o subirlo a la plataforma de classroom Donde, deberá mostrar de forma clara la actividad realizada.

En caso de presentar algún problema con subir el archivo, escribir un correo para otorgar otro medio.

En el asunto del correo debe ir:



Para  estefany.yevenes.v@colegioaltopewen.cl 

nombre-curso-fecha de la guía|

Plazo de entrega: Viernes 30 de Octubre de 2020 hasta las 18:00 hrs.