



Profesor: Luis Gormaz Lazo

Asignatura: Educación Física y Salud

Curso: 6ºbásico

Nombre: _____

Clase 1 Agosto

Medio entrega: luisgormazlazo67@gmail.com
Fecha entrega: Jueves 20 de Agosto
OA6 Ejecutar actividades físicas que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de fuerza.



PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Fuerza como capacidad condicionante

La fuerza constituye una de las capacidades condicionantes, que no solo es importante para el rendimiento deportivo, sino que tiene gran importancia para poder realizar tareas simples de la vida cotidiana.

La fuerza, como cualidad física, es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esa capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular. Dicha resistencia puede ejercerla el propio cuerpo en pugna contra la gravedad (dar un salto, elevarse suspendido de una barra) o contra un objeto (levantar peso, remar, pedalear)

¿Como se puede desarrollar la Fuerza?

El desarrollo de la fuerza se puede lograr mediante diferentes tipos de ejercicios, que dependerá del tipo de contracción muscular cómo desarrollará.



PRÁCTICA GUIADA

- Con relación a la frecuencia, procura poder realizar los ejercicios tres veces por semana.
- En cuanto a la intensidad intenta que sea moderada a vigorosa. ¿Cómo lo puedes evidenciar? Por medio de la evaluación de la escala de borg. Recuerda que el responsable de medir la intensidad eres tú.
- Te recomendamos que organices el tiempo del ejercicio físico, entre las pausas y descansos.
- Como medida de autocuidado, tú eres la persona que mejor conoce el funcionamiento de su cuerpo, por ende, en el caso que no te sientas bien, eres libre de detener la actividad.

PRÁCTICA INDEPENDIENTE

1. Desarrolla la sesión que posee el video
<https://youtu.be/OQllwJikxz4>
2. Envía tu video por correo realizando la rutina de ejercicios

-10 repeticiones cada ejercicio
-2 series



Sentadilla



Flexo-extensión codos (damas)



Flexo-extensión codos(varones)



Burpees



Abdominales

3. Responde y envía al correo señalado

¿Qué ejercicio con contracción concéntrica puedes hacer desde tu hogar para el desarrollo de la fuerza?

.....

.....

¿Qué tipo de ejercicio puedes realizar en tu hogar que desarrolle la fuerza a partir de contracción excéntrica?

.....

.....

¿Qué tipo de ejercicio de concentración isométrica puedes hacer desde tu hogar para el desarrollo de la fuerza?

.....

.....

AUTOEVALUACIÓN
¿QUÉ LOGRO AL AUTOEVALUARME?

Comprender el avance de mi aprendizaje, sus fortalezas y debilidades para ir mejorando.

MARCA CON UNA X

SI AVECES NO

	SI	AVECES	NO
Entendí los objetivos de las actividades			
Fui capaz de realizar las actividades			
Logre identificar claramente los tipos de ejercicios			
Tuve dificultades para realizar los ejercicios.			
Aprendí nuevos conceptos de la asignatura			
Soy capaz de realizar los ejercicios de la actividad			
Aprendí más de los contenidos propuestos			