



## GUÍA 3 EDUCACIÓN FÍSICA 7º BÁSICO MAYO 2021

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Curso:** \_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** OA3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la **fuerza muscular**, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable

**CONTENIDOS:** Condición física, fuerza.

**ACTIVIDADES:** Conocer diversos ejercicios de fuerza muscular y sus variantes.

Escoge un ejercicio y practícalo, realiza las dos variantes del ejercicio que escogiste.

### FUERZA MUSCULAR

La **fuerza muscular** es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar, mantener o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos de nuestro cuerpo.

Para trabajar la fuerza de nuestros músculos, hemos conocido diferentes ejercicios cada uno con sus variantes, las variantes o variaciones de los ejercicios nos permiten aumentar en nivel de dificultad del ejercicio que estamos realizando y así general un mayor esfuerzo muscular.

A continuación te presento una tabla con los ejercicios realizados y sus variantes, recuerdas que estas van aumentando la dificultad del ejercicio.

Ejercicios	Variante 1	Variante 2
<p>Sentadilla</p> 	<p>Sentadilla mantenida</p> 	<p>Sentadilla con salto</p> 
<p>Estocada</p> 	<p>Estocada con peso</p> 	<p>Estocada con salto</p> 
<p>Plancha</p> 	<p>Plancha dinámica</p> 	<p>Plancha dinámica, elevando brazo y pie</p> 
<p>Flexiones de brazos de rodillas</p> 	<p>Flexiones de brazos apoyando los pies</p> 	<p>Flexiones de brazos inclinadas</p> 
<p>Vuelos laterales</p> 	<p>Vuelos laterales mantenidos</p> 	<p>Vuelos laterales haciendo círculos</p> 

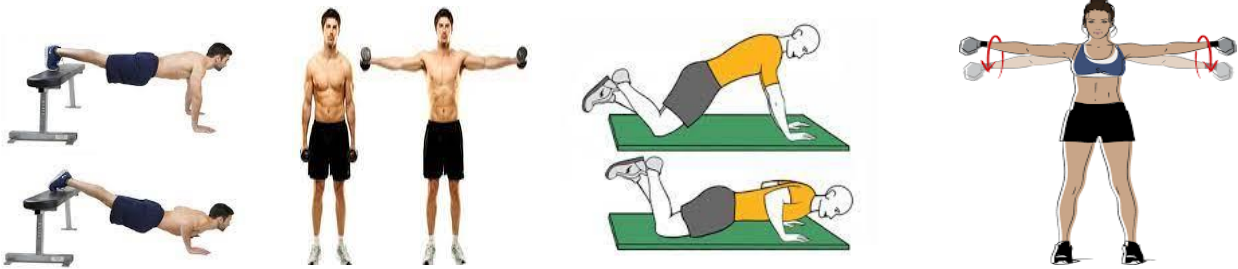
Recuerda archivar la guía en una carpeta.

### ACTIVIDAD GUÍA 3

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Curso:** \_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Responde cada pregunta de la manera solicitada.

1.- Encierra en un círculo las variantes de las flexiones de brazos (2 puntos)



2.- Encierra en un círculo las variantes del ejercicio plancha (2 puntos)



3.- El ejercicio que se muestra a continuación es una variante de \_\_\_\_\_ (escribe el nombre del ejercicio en el espacio indicado) (1 punto)



4.- El ejercicio que se muestra a continuación es una variante de \_\_\_\_\_ (escribe el nombre del ejercicio en el espacio indicado) (1 punto)



5.- ¿Cuál es el nombre del ejercicio de la imagen? Responde en el espacio indicado (1 punto)

\_\_\_\_\_

