 Complejo Educacional Monseñor Guillermo Hartl Pitrufquén

Departamento de Educación Física

Profesora: Paula Sanhueza Torres

**UNIDAD 1: EJERCICIO FISICO Y SALUD** 

|  |
| --- |
| **NOMBRE:** |
| **CURSO: 7º BASICO** |

|  |
| --- |
| **OBJETIVO:****(OA3):** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando, **FRECUENCIA, INTENSIDAD, TIEMPO DE DURACION Y RECUPERACION, PROGRESION, TIPO DE EJERCICIO (**correr, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros**).** |



**ACTIVIDAD:** Busca las siguientes definiciones, y anota tres actividades físicas para cada una y que parte muscular estas trabajando (Abdominales, cuádriceps, bíceps, tríceps, glúteos, etc.)

Fecha de entrega viernes 27 de marzo hasta las 24:00 hrs.

(Enviar a correo electrónico paulasanhuezat@hotmail.com, indicando en el asunto el Nombre y Curso)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DEFINICIONES** | **ACTIVIDAD FISICA** | **GRUPO MUSCULAR** |
| **CAPACIDAD AEROBICA:** | --- | --- |
| **RESISTENCIA:** | --- | --- |
| **FUERZA:** | --- | --- |
| **POTENCIA:** | --- | --- |
| **FLEXIBILIDAD:** | --- | --- |

 Complejo Educacional Monseñor Guillermo Hartl Pitrufquén

Departamento de Educación Física

Profesora: Paula Sanhueza Torres



|  |
| --- |
| **PARA EL TRABAJO DE ANOTAR LA MUSCULATURA, AYUDATE CON EL SIGUIENTE DIBUJO, EL CUAL REPRESENTA PARTE DE LA MUSCULATURA QUE TRABAJAREMOS EN ESTA UNIDAD.** |

