



Colegio Isabel Riquelme  
Rancagua  
U.T.P  
Dpto. Educación Física y Salud

## GUÍA DIGITAL N°3

### GUÍA

#### ARCHIVO N°2

**ASIGNATURA:** Educación física y salud

**CURSO:** 7 ° Básico

**DOCENTE:** Natalia Montenegro/ Guillermo Lavado

**SEMANA:** 27 al 30 de Abril 2020

CONTACTO: [guillermoesteban90@hotmail.com](mailto:guillermoesteban90@hotmail.com)

#### GUIA DE ESTUDIO EDUCACIÓN FÍSICA 7° BASICO

En esta clase deberán desarrollar la **fuerza** mediante ejercicios estáticos y en movimientos aplicando cargas como el propio cuerpo o un elemento externo.

#### ¿Qué es la fuerza?

En simples palabras, podríamos definir fuerza como la capacidad de aplicar un cambio en el movimiento o estructura de un cuerpo, el cual, puede ser el propio cuerpo humano o un elemento u objeto externo, como: un balón, una madera, una colchoneta, etc.

En lo que respecta a educación física, esta “fuerza” es consecuencia de una tensión muscular la cual puede ser voluntaria (decisión) o involuntaria (reflejo).

Ejemplos deportivos de fuerza:

Tiro al arco



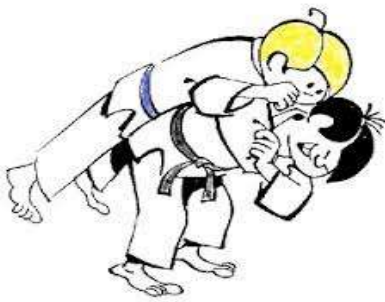
Levantamiento de pesas



Colegio Isabel Riquelme  
Rancagua  
U.T.P  
Dpto. Educación Física y Salud



## Judo



## Lanzamiento de la bala



### ¿Qué beneficios conlleva el trabajo de fuerza?

El trabajo sistemático y planificado de la fuerza conlleva muchos beneficios tanto para la salud como para el rendimiento físico.

En lo que respecta a la salud, mejora considerablemente la irrigación sanguínea a todos mis órganos y músculos. Dilatando las paredes arteriales, creando nuevos vasos y capilares que ayudan a oxigenar de mejor forma mi musculatura. Consecuencia de esto tendremos un corazón saludable; vasos y arterias en óptimas condiciones para el funcionamiento del sistema circulatorio.

Física o deportivamente, el trabajo de fuerza lleva consigo beneficios como el aumento de la masa muscular (tamaño del músculo)



Colegio Isabel Riquelme  
Rancagua  
U.T.P  
Dpto. Educación Física y Salud

Aumento de la fuerza total (máxima cantidad de peso que puedes levantar o cargar)

Fortalecimiento de los músculos involucrados con la columna vertebral, mejorando la estabilidad.

Aumento de la fuerza resistencia (cantidad de veces que puedo levantar o cargar determinado peso)

### ¿De qué forma se realizarán dichos ejercicios?

Los ejercicios dados serán con una baja carga (peso) o simplemente con peso del propio cuerpo, que es lo suficiente para desarrollar dicha aptitud física (fuerza).

### monitoreo de trabajo de fuerza

En clases anteriores aprendimos a monitorear nuestra frecuencia cardiaca o pulso. Para este trabajo, el resultado que debe oscilar la frecuencia cardiaca es 120 a 140 pulsaciones por minuto.

Esto tiene dos formas fáciles de medir:

- 1) Con los dedos índice y medio de mi mano derecha, toco la muñeca de mi mano izquierda por el lado de la palma. Luego, mirando un cronometro o reloj cuentas las pulsaciones que tienes dentro de un rango de 6 segundos, y, por último, dicha cantidad la multiplicas por 10.



- 2) Con los dedos índice y medio de la mano derecha apóyalos en tu cuello presionando levemente. Luego, mirando un cronometro o reloj cuentas las pulsaciones que tienes dentro de un rango de 6 segundos, y, por último, dicha cantidad la multiplicas por 10.



**EJ: pulsaciones obtenidas en 6 segundos: 13**

**Operación:  $13 \times 10 = 130$  pulsaciones por minuto**

**Recuerda**



Colegio Isabel Riquelme  
Rancagua  
U.T.P  
Dpto. Educación Física y Salud

Da lo máximo de ti en cada ejercicio para cumplir el objetivo y así desarrollar cada una de nuestras aptitudes físicas al máximo.

Realizar aseo personal pertinente al trabajo realizado.

Beber agua moderadamente durante la realización del ejercicio.

Despejar de objetos peligrosos la zona de trabajo.