



Colegio Isabel Riquelme  
Rancagua  
U.T.P  
Dpto. Educación Física y Salud  
Guillermo Lavado/ Natalia Montenegro

### GUÍA DIGITAL N°3

#### OBJETIVO APRENDIZAJE

ASIGNATURA: Educación física y salud

CURSO: 8°

FECHA: 27 al 30 de abril 2020

DOCENTES: NATALIA MONTENEGRO/ GUILLERMO LAVADO

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

| OBJETIVO APRENDIZAJE  | CONTENIDOS  |
|---|---|
| OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) | Ejercicios de fuerza tren superior<br>Ejercicios de fuerza zona media<br>Ejercicios de fuerza tren inferior |
| OBJETIVO CLASE  | HABILIDADES   |
| Desarrollar la fuerza mediante ejercicios estáticos y en movimientos  | Ejecutar<br>Organizar   |