



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: 7°

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 Ejercicios de fuerza zona media Ejercicios de fuerza tren inferior
OBJETIVO CLASE	HABILIDADES
Desarrollar la fuerza mediante ejercicios estáticos y en movimientos	Ejecutar Organizar