**Guía de autoaprendizaje N° 10 Educación Física y Salud**

**2° Básico**

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

**Objetivo de aprendizaje:**

**OA 6:** Identificar y describir actividades físicas que desarrollen la condición física por medio de la fuerza.

I**nstrucciones:**

* Observa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=zrGOuOE-ACU>
* Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
* Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual disponible en el link.
* **Correo electrónico:** [efis.2basico@gmail.com](mailto:efis.2basico@gmail.com)

1. **Condición Física: Fuerza (OA6)**
2. Marca con una X la imagen que corresponde al elemento de la condición física de Fuerza.
3. ¿En cuál de estos tres ejemplos, se realiza un trabajo de Fuerza? Enciérralo en un círculo.

**Nadar durante una hora**

**Correr a toda velocidad**

**Levantamiento de pesas**

1. Une con una línea según corresponda.

**Fuerza de Brazos**

**Fuerza de abdomen**

**Fuerza de Piernas**

Responde con una V si es Verdadero o con una F si es Falso.

1. \_\_\_\_\_\_ Ejecutar ejercicios de fuerza, nos ayuda a tener nuestros huesos y músculos firmes.

1. \_\_\_\_\_\_ Correr, nadar y andar en bicicleta son ejemplos de fuerza.
2. \_\_\_\_\_\_ La fuerza es la capacidad de vencer u oponerse a una resistencia por medio de una acción muscular.
3. \_\_\_\_\_\_ Solo podemos desarrollar la fuerza realizando ejercicios con un peso extra.
4. Marca con una X los implementos que podemos utilizar para desarrollar la fuerza muscular.
5. Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=M7ODofWqQ0I>, ejecuta los ejercicios y dibuja el reto de fuerza que más te gusto realizar.
6. Sigue las siguientes indicaciones:

* Colorea de color verde el ejercicio que ayuda a fortalecer la musculatura de los brazos.
* Colorea de color rojo el ejercicio que ayuda a fortalecer la musculatura del abdomen.
* Colorea de color azul el ejercicio que ayuda a fortalecer la musculatura de las piernas.

**Condición Física**

**Conjunto de cualidades físicas que posee una persona y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz.**

**Flexibilidad**

**Resistencia**

**Velocidad**

**Fuerza**

**Capacidad del individuo para vencer oponerse o soportar una resistencia por medio de una acción muscular.**

* **Levantar pesas**
* **Flexiones de brazos**
* **Abdominales**
* **Sentadillas**