



NOMBRE: \_\_\_\_\_

TEMA: Ejercicios de fuerza.

Objetivo de aprendizaje: Participar de ejercicios que implican poner en práctica los hábitos y estilos de vida saludable.

*La fuerza en educación física y su importancia*

Los tipos de fuerzas que más se deben trabajar en educación física son aquellos que más relación tengan con los hábitos y estilos de vida saludable.

Hay que tener siempre presente que no se trata de tener mayor masa muscular ni de lanzar el balón lo más lejos posible (buscando rendimiento), si no trabajar la fuerza desde el punto de vista saludable para que el estudiante adquiera hábitos y rutinas de actividad física saludable.

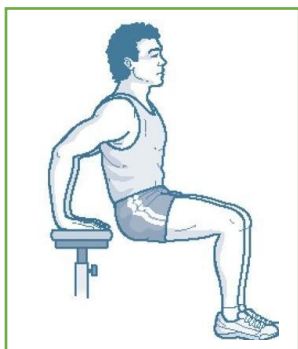


La fuerza en educación física se debe orientar hacia la cotidianidad, por ejemplo, desarrollar la fuerza para subir las escaleras, trepar un árbol o para impulsarse y saltar un charco de agua.

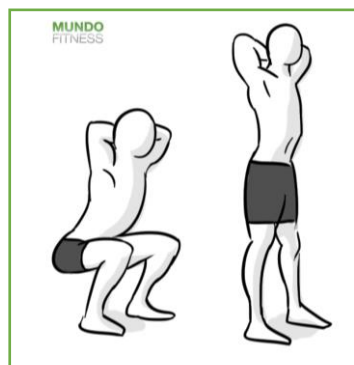
**ACTIVIDADES:**

1.-Observa el video: "Entrenamiento de fuerza y resistencia para niños" <https://www.youtube.com/watch?v=b8gNIMMilk>

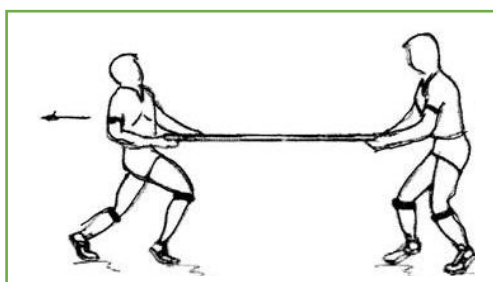
- Antes de realizar los ejercicios debe hacer ejercicios de calentamiento: trotar en el puesto, saltar en los dos pies en el puesto, elevar las rodillas, saltar abriendo y cerrando las piernas.
- Con el uniforme de educación física realiza los ejercicios del video.
- Lea y colorea cada una de las imágenes.



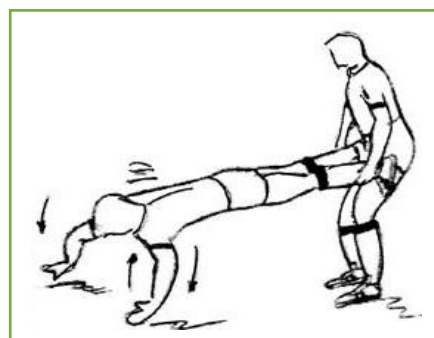
Para aumentar la fuerza en los brazos.



Fuerza y resistencia muscular



Halar la cuerda



La carretilla humana.  
Ejercicios de fuerza para niños.



Empujar a alguien



Flexiones de brazos