Educación Física y Salud 1º medio / Unidad 3 / OA3 / Actividad 2

**Fuerza muscular**

1. Los estudiantes preparan 9 estaciones de trabajo, de modo que el trabajo en cada estación dure 45 segundos y el cambio sea de 30 segundos; para ello, usan bancas suecas, 6 balones medicinales de 3 kilos, una espaldera, una barra fija, una mesa o cajón de saltos. Luego, completan el circuito al menos 3 veces.

Descripción de las posibles estaciones:

* Abdominales tijeras.
* Flexión de caderas en suspensión.
* Lanzamiento de un balón medicinal de 3 kilos.
* Elevación de tronco desde apoyo en una silla o banca.
* Flexiones de brazos en posición decúbito ventral, con apoyo de punta de pie.
* Elevación del tronco para trabajo de bíceps y tríceps, con apoyo de la manos extensión del tronco y con brazos extendidos apoyo de pies.
* Suspensión del tronco en la barra fija; solo descender la cabeza para volver a subir.
* Abdominales oblicuos con las piernas semiflexionadas.



Al final, responden en qué aporta el desarrollo de la fuerza al cuerpo humano.

|  |
| --- |
| **Observaciones a la o el docente** Los balones medicinales se pueden construir rellenando cámaras de neumáticos con arena. |