



### GUIA DE APRENDIZAJE – RESISTENCIA, FUERZA.

|                |   |            |
|----------------|---|------------|
| Nombre:        | Fecha: 30/03 al 03/04 del 2020  | Curso: 3ºA |
| OA 6           | Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales. |            |
| Indicador(es): | Ejecutan en una variedad de actividades que activen grupos musculares necesarios para la práctica de actividad física: brazos, piernas, tronco.   |            |

#### I.- Con ayuda de tu grupo familiar, realiza las siguientes actividades:

1.- ¿Cuántas veces eres capaz de acostarte, taparte, destaparte, levantarte y ponerte de pie?

Inicia la actividad con 15 segundos, anda sumando segundos de 5 en 5 en distintos días de la semana. Ejemplo, hoy 15 segundos, mañana 20 segundos y así sucesivamente.

Recuerda que es una actividad física de acuerdo a tu capacidad. Por lo tanto, puedes repetirla y anotar la mejor. (en la que hiciste más repeticiones).

2.- A esta misma actividad le pondremos la variante de estando de pie debes meterte debajo de la cama, salir y pararte.

Anota en un cuaderno, las veces ejecutadas y el tiempo que hiciste en realizarlo.

**NO OLVIDES QUE: “ACTIVIDAD FÍSICA ES TODO MOVIMIENTO QUE REQUIERA GASTO ENERGETICO”**