



GUIA DE APRENDIZAJE – RESISTENCIA, FUERZA

Nombre:	Fecha: 06 al 09 de abril 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.- Ubícate de pie en una superficie lisa y ojalá blanda (alfombra, colchoneta, piso flotante o madera) y a la señal de quien te ayude a la actividad y por un tiempo de 15 segundos: te agacharas tocando con el vientre (cubito abdominal) el suelo y te pondrás de pie levantando los brazos. Repetirás el ejercicio sumando cuantas veces eres capaz de hacerlo en el tiempo determinado. (recuerda que es muy parecido al ejercicio de acostarse de espalda en la cama y pararse. Este tiene la diferencia de colocarse de guatita en el suelo y pararse). Inicia la actividad con 15 segundos y puedes ir diariamente sumando 5 segundos por día. Registra o anota los resultados diariamente en tu cuaderno por 5 días.

2.- Ahora al observar el siguiente video te propongo un desafío y me cuentas cuál de las 6 formas de ponerse de pie lograste hacer, con una redacción en tu cuaderno. No olvides colocar la fecha.

https://www.youtube.com/watch?v=ygPEr_KIKzk.

Recuerda que es una actividad física de acuerdo a tu capacidad.

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

“ACTIVIDAD FÍSICA ES TODO MOVIMIENTO QUE REQUIERA GASTO ENERGETICO”