



ACTIVIDADES SEMANA
06 al 09 de abril del 2020

Objetivo	Contenido
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.	1.- Resistencia. 2.- Velocidad. 3.- Fuerza. 4.- Flexibilidad. 5.- Potencia.
Objetivos de la Semana	
Ejecutan en una variedad de actividades que activen grupos musculares necesarios para la práctica de actividad física: brazos, piernas, tronco.	

Con la ayuda de tu grupo familiar realiza la actividad y compite con tus hermanos, recuerda estar muy concentrado en la ejecución y mucho cuidado en todos los movimientos. Recuerda que la actividad uno es similar al acostarse y levantarse, la variante ahora es colocarse en decúbito abdominal (de guatita) y pararse estirando los brazos.

Trabaja en forma segura, con un autocuidado y siempre bajo la vigilancia de un adulto.

En tu cuaderno anota los días que trabajaste y la cantidad ejecutada.

Escribe en tu cuaderno y cuéntame ¿cuándo te cansaste más?