



ACTIVIDADES SEMANA

30/03 al 03/04 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, estableciendo metas de superación personal.	1.- Elongación. 2.- Flexibilidad. 3.- Movilidad articular.
Objetivos de la Semana	
Realizan actividades de movilidad articular y elongación muscular de tronco y extremidades.	

Instrucciones:

1. Con la ayuda de tu grupo familiar observa este video.

<https://www.youtube.com/watch?v=cKjJwQVFXCU>

2. Realiza las actividades que se plantean en la guía, no olvides lo importante que es hacer ejercicio diariamente.
3. Desarrolla actividad que se plantea en el cuaderno.