Colegio Benjamín Vicuña Mackenna
Constanza 01650, Rancagua
F: (72) 2266214
nororiente@cormun.cl

Eduardo Enrique Farías Román
Educación Física y salud

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, estableciendo metas de superación personal.	**1.- Fuerza.** **2.- Resistencia.** **3.- Movilidad articular.**
Objetivos de la Semana	
Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza utilizando su propio peso corporal o el de su compañero.	

Con la ayuda de tu grupo familiar observa este video.

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

Esta secuencia la pueden ejecutar en familia, en un lugar plano y limpio para no dañar las superficies de apoyo como manos, rodillas etc.

Toda esta secuencia son con movimientos que fácilmente podemos hacer en forma natural en el transcurso de nuestro diario vivir, por lo tanto, resulta cómoda y fácil de asimilar y ejecutar.

Escribe y anota en tu cuaderno con quien la hiciste en casa y cuál fue su experiencia.