



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.- Resistencia 2.- Pulsómetro, 3.- Condición Física.
Objetivos de la Semana	
Utilizan la frecuencia cardiaca como parámetro para establecer intensidades adecuadas para mejorar la resistencia cardiovascular.	

INSTRUCCIONES:

1. Con ayuda de un integrante de tu familia, observa el siguiente video y desarrolla el trabajo semanal.

<https://www.youtube.com/watch?v=dFlhJiMcyk8>

2. Lee las instrucciones que señala la guía y registra en tu cuaderno lo que se solicita.