



GUIA DE APRENDIZAJE - EJERCICIOS

Nombre:	Fecha: 06 al 09 d abril del 2020	Curso: 6ºA
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.	
Indicador(es):	Desarrollan la fuerza general utilizando su propio peso corporal o con materiales Adecuados a su edad como balones medicinales o elásticos.	

1.- Completa la siguiente tabla, con ejercicios que puedan incrementar tu fuerza. El video muestra un tipo de sentadilla (tipo Rana). Trabajo de fuerza tren inferior

<https://www.youtube.com/watch?v=KHS1-2wJz6A>

EJERCICIOS.	Día 1		Día 2		Día 3	
	TIEMPO	CANTIDAD	TIEMPO	CANTIDAD	TIEMPO	CANTIDAD
Sentadillas con botellas de agua sin saltos. La botella de agua es a tu elección dependiendo del peso que quieras ocupar	20"		20"		20"	
	30"		30"		30"	
	40"		40"		40"	
Sentadilla tipo rana con salto. Sin peso.	30 "		30"		30"	
Totales: diarios						

2.- Practica los ejercicios en casa diariamente, el tiempo de pausa lo determinas tu. Y al terminar el ciclo cuéntame que paso con tus piernas, mediante una redacción en tu cuaderno.