



**ACTIVIDADES SEMANA**  
06 del 04 de abril del 2020

<b>Objetivo</b>	<b>Contenido</b>
<b>OA 6</b> 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.	<b>1.- Fuerza.</b> <b>2.- Resistencia.</b> <b>3.- Condición Física.</b>
<b>Objetivos de la Semana</b>	
Desarrollan la fuerza general utilizando su propio peso corporal o con materiales Adecuados a su edad como balones medicinales o elásticos.	

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

- <https://www.youtube.com/watch?v=KHs1-2wJz6A>

El trabajo esta dirigido a trabajar la fuerza muscular del tren inferior con dos ejercicios de sentadillas. Uno con peso (de botellas con agua pueden ser, de un litro o más) sin saltos en un tiempo determinado de 20,30 y 40 segundos. Después en 30 segundos ejecutas las sentadillas con saltos y las registras también en la tabla y el cuaderno.