



**ACTIVIDADES SEMANA**  
23 al 27 de marzo de 2020

<b>Objetivo</b>	<b>Contenido</b>
<b>OA 3</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)	1.- Resistencia. 2.- Actividad física.
<b>Objetivos de la Semana</b>	
Ejecutar en su plan de entrenamiento, actividades físicas que son de su interés.	