



ACTIVIDADES SEMANA
30/03 al 03 del 04 del 2020

Objetivo	Contenido
OA 3 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.- Trabajo muscular localizado 2.- Actividad Física 3.- Pauta de trabajo.
Objetivos de la Semana	
Registran los días que realizaron ejercicio físico, detallando la frecuencia, el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio practicado.	

INSTRUCCIONES:

1. Con ayuda de un adulto, observa el siguiente video:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=xGKWwsK6O8>
2. Lee atentamente las instrucciones de la guía y registra en ella las actividades que vayas realizando.
3. No olvides que la salud depende del estado físico en que te encuentres, te invitamos a practicar diariamente una rutina.