



ACTIVIDADES SEMANA

06 al 09 de abril 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.- Resistencia. 2.-Trabajo muscular localizado 3.- Actividad Física 4.- 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.	

Con ayuda de un adulto, observa el siguiente video:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Sg9lggzWMno>

El trabajo tiene relación con el trabajo cardiovascular y que va directamente en el desarrollo de la resistencia aeróbica.

Por la contingencia que estamos llevando como país debes hacerlo en intramuros (en casa) y trotar en el lugar, ejecuta con mucho cuidado y recuerda que el cansancio extremo del cuerpo, indica pausa. No excederse.

Registra en tu cuaderno lo que experimenta tu cuerpo al trabajar con intensidad lenta, mediana y rápida.