



ACTIVIDADES SEMANA

30/03 al 03/04 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 y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).	1.- Resistencia. 2.- Fuerza 3.- Flexibilidad. 4.-Condición Física.
Objetivos de la Semana	
Practican de forma regular actividades físicas que mejorar su condición física	

INSTRUCCIONES:

1. Con la supervisión de un adulto observa el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=5aAkskctYGY>

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.