



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 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	

Con la supervisión de un adulto observa el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw>

El video tiene como finalidad mostrarte algunos ejercicios a ejecutar a modo de calentamiento previo antes de cada día de sesión de trabajo, recuerda que es un autocuidado y todo esta previsto para evitarte lesiones ocasionadas por estar con la musculatura fría y rígida.

Cada trabajo esta dividido en resistencia, fuerza y flexibilidad.

Ejecuta teniendo un autocuidado personal y d quienes estén cerca de ti.

No te olvides de registrar los trabajos en tu cuaderno y redactar las experiencias vividas.