

guia de trabajo en casa n°18

Objetivo de Aprendizaje:

(OA11) Realizar actividad física demostrando un comportamiento seguro por ejemplo la importancia del calentamiento al inicio de una actividad física.

(OA6) Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por la práctica regular de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad mejorando sus resultados personales.

ACTIVIDADES

Realizar un circuito de 4 ejercicios para la mejora de fuerza y resistencia cardiovascular.

1. Cangrejito
2. abdominales
3. payasito
4. Escaladores

Materiales: colchoneta hidratación, cojín u objeto para lanzar

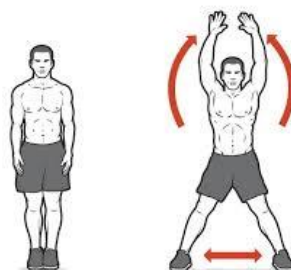
1



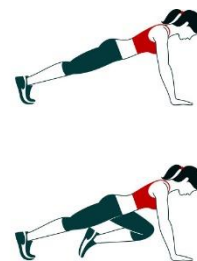
2



3



4



Recuerda realizar actividad física por lo menos 3 veces por semana para mejorar tu sistema inmunológico y psicológico.