



ACTIVIDADES SEMANA
23 al 27 de marzo de 2020

Objetivo	Contenido
OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.	1.- Resistencia. 2.- Actividad física. 3.- Condición física. 4.- Fuerza. 5.- Flexibilidad.
Objetivos de la Semana	
Utilizar la mayor cantidad de grupos musculares, en la realización de las actividades propuestas.	