



GUÍA DE ESTUDIO EDUCACIÓN FÍSICA CUARTOS BÁSICOS (Semana del 01 al 05 de mayo)

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.

La Actividad Física

Es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos que mueven el esqueleto, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesitan para mantenernos vivos (respiración, circulación de la sangre, etc.) Por lo tanto, actividad física es andar, subir escaleras, jugar, bailar, limpiar, la casa, hacer deporte, etc.



Ingresa al siguiente link:

 **YouTube** <https://www.youtube.com/watch?v=ocEwgRUHcmU>

Realicemos estos ejercicios en casa



¡¡ IMPORTANTE!!

**DEBES HIDRATARTE DESPUÉS DE CADA EJERCICIO,
LO MEJOR ES BEBIENDO AGUA**



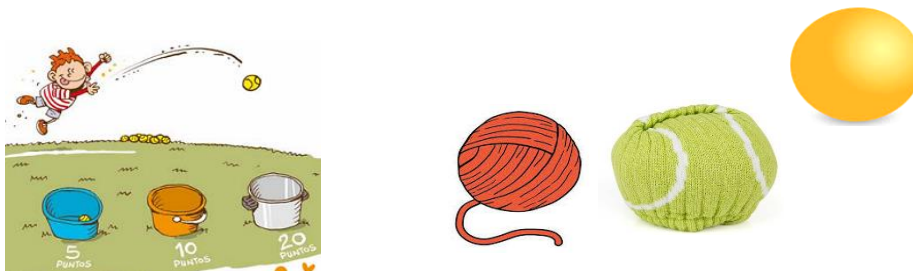
Actividad 1

Busca un espacio físico en casa, usa ropa cómoda y recuerda tener a mano:

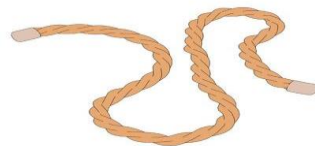
Envases de botellas plásticas o vasos plásticos, lo que tengas a mano para saltar sobre ella.



Esferas pequeñas, puedes usar pelotas pequeñas, pelota de calcetines, lana o cualquier objeto que puedas lanzar dentro del cesto.



Una cuerda (puede ser también un cable, manguera u otro)



Actividad 2

Realicen estos ejercicios diariamente en casa, y cuando te sientas seguros envíanos un video dándonos a conocer tus tips.

¡Vamos tú puedes!

