



## EDUCACIÓN FÍSICA 3os A y B - OA 6- GUIA5-SEMANA 5

Semana del 27 de abril al 01 de mayo

**Profesor: Claudio Delgado Escobar**

**OA6** - 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

### Objetivo de aprendizaje

Realizar 20 rebotes simétricos diarios en forma continua abriendo y cerrando piernas al mismo tiempo para mejorar la condición física, la coordinación, la resistencia muscular y cardiovascular.

**Desafío físico:** Logra realizar 20 rebotes simétricos continuos diarios, manteniendo la coordinación abriendo y cerrando brazos y piernas al mismo tiempo.



**Material a utilizar:** Un lugar despejado de tu hogar

### Instrucción de la actividad

#### Rutina diaria

1. Pídale a su hijo (a) que se ubique frente a usted con piernas juntas y brazos juntos.
2. A la cuenta de tres debe rebotar abriendo y cerrando piernas en forma coordinada 20 veces continuas.
3. De no lograrlo pídale que lo refuerce en forma diaria
4. De lograrlo desafíelo cambiando la posición de los brazos (cuando abre, llevar brazos al frente).

#### Beneficios de realizar rebotes simétricos.

- Te ayuda a tener más agilidad
- Quemarás calorías. ...
- Tonifica tu cuerpo. ...
- Ayuda con tu concentración. ...
- Te brinda resistencia muscular y cardiovascular.



- Mejora tu coordinación.

¡SÉ QUE LO LOGRARÁS!

