



Guía número 6

BENEFICIOS ACTIVIDAD FÍSICA

**IMPORTANTE:** es imprescindible que el estudiante asista a clases virtuales para poder desarrollar las Habilidades de la asignatura. Esta guía de aprendizaje es un apoyo y complemento a las clases.

|        |                                                                                                          |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRE |                                                                                                          |
| CURSO  |                                                                                                          |
| OA     | OA06 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física. |



Realiza la siguiente rutina de ejercicios en casa 3 veces por semana, recuerda antes de comenzar las medidas de seguridad trabajadas durante la clase.

-Antes de realizar los ejercicios realiza la secuencia de movilidad articular trabajada durante la clase.

-Cada ejercicio se repite 40 segundos.

-El tiempo de descanso entre cada ejercicio es de 20 segundos.

-Se repite 3 veces la rutina.

|                                                                                     |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|    | 40 segundos. |
|   | 40 segundos. |
|  | 40 segundos. |
|  | 40 segundos. |
|  | 40 segundos. |