



# ACTIVIDAD FISICA Y SALUDABLE TERCERA COMPAÑÍA

## CUALIDADES FÍSICAS

**Flexibilidad**

**Fuerza**

**Resistencia**

**Velocidad**

## OBJETIVO

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la practica de ejercicios de resistencia muscular, fuerza y velocidad.

JUEVES 16 DE ABRIL

## CALENTAMIENTO

- 10 minutos (Trote, movilidad y flexibilidad).

## TRABAJO CENTRAL

- Trabajo de VELOCIDAD descanso 1 min después de cada repetición.
- Velocidad 4X10 mts.
- Velocidad 4X20 mts.
- Velocidad 4X30 mts.
- Velocidad 4X40 mts.
- Soltura y elongación.



Dirección de link  
de apoyo

<https://youtu.be/kUtHweuM4RM>