



# ACTIVIDAD FÍSICA 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 práctica de ejercicios de resistencia muscular, fuerza y velocidad.

MIÉRCOLES 22 DE ABRIL

## CALENTAMIENTO

- 5 minutos (Trote, movilidad y flexibilidad).

## TRABAJO CENTRAL CARDIOVASCULAR

### Trabajo con cuerda

4 series de cada ejercicio

- 30 saltos con pie derecho.
- 30 saltos con pie izquierdo.
- 30 saltos a pies juntos con doble salto (debo hacer 2 saltitos antes de que pase la cuerda).
- 30 saltos a pies juntos.
- 15 saltos a pies juntos (lo más rápido que puedas)
- Soltura y elongación.



Dirección de link  
de apoyo

[https://youtu.be/aql2leXYu\\_s](https://youtu.be/aql2leXYu_s)

TEXTO DE APOYO