

***5TO GRADO “A-B” – EDUCACIÓN FÍSICA***

***III TRIMESTRE del 21 de setiembre al 22 de diciembre.***

***VI unidad del 21 al 18 de OCTUBRE***

**“SOY MÁS FUERTE”**

Conoceremos nuestras capacidades condicionales o físicas a través de videos tutoriales y el ejercicio puesto en práctica.



Sesión 1 ¿reconozco las capacidades condicionales, la fuerza?

Sesión 2 ¿Explora con mi fuerza dinámica o fuerza resistencia?

Sesión 3 ¿Explora con mi fuerza estática, isométrica o máxima?

Sesión 4 ¿Explora con mi fuerza explosiva o fuerza de velocidad?

**¿Cómo logro una AD en esta unidad?**

* Presentando todos tus retos a tiempo.
* Teniendo muy buena actitud durante el desarrollo

de las clases virtuales de educación física.

* Rindiendo mi examen técnico-físico.