***4TO GRADO “A-B” – EDUCACIÓN FÍSICA***

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

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



**“CONOCEMOS NUESTRA FUERZA”**

**¿Qué haremos en esta unidad?**

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

***Sesión 1*** ¿conozco las capacidades condicionales, la fuerza?

***Sesión 2*** ¿conozco la fuerza dinámica o fuerza resistencia?

***Sesión 3*** ¿conozco la fuerza estática, isométrica o máxima?

***Sesión 4*** ¿conozco la 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.