



Planificación

Semana 2

| | |
|---|--|
| <p>EF06 OA 06</p> <p>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza flexibilidad y velocidad.</p> <p>EF06 OA 08</p> <p>Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</p> | <p>Contenidos</p> <ol style="list-style-type: none">1. Habilidades motrices básicas2. Resistencia3. Fuerza4. Flexibilidad5. Velocidad |
| <p>OA de la semana</p> <p>Ejecutar actividades físicas que conlleven la mejora en los parámetros de resistencia cardiovascular y fuerza determinando el nivel de intensidad a través del monitoreo manual de la frecuencia cardíaca.</p> | <p>Habilidades</p> <ol style="list-style-type: none">1. Conocer2. Comprender3. Ejecutar |