



## Planificación

Estimados estudiantes y apoderados el objetivo que esta semana continuaremos trabajando es “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 cardiaca” esto se lograra a través de la realización de la rutina de ejercicios que se encuentra en la clase, esta semana comenzamos a trabajar con pesos externos por lo que es importante que dichos pesos no sean exagerados.

Te invito a realizar la clase con entusiasmo manteniendo siempre una actitud positiva, recuerda dar lo mejor de ti en cada ejercicio, mantente hidratado y por favor no te expongamos, espero vernos pronto.

### Semana 5

<p><b>EF06 OA 06</b></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><b>EF06 OA 08</b></p> <p>Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</p>	<p><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Habilidades motrices básicas</li><li>2. Resistencia</li><li>3. Fuerza</li><li>4. Flexibilidad</li><li>5. Velocidad</li></ol>
<p><b>OA de la semana</b></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 cardiaca.</p>	<p><b>Habilidades</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Conocer</li><li>2. Comprender</li><li>3. Ejecutar</li></ol>