



## Planificación

Estimados estudiantes y apoderados espero se encuentren muy bien, esta semana retomaremos el trabajo en casa, el objetivo que esta semana continuaremos trabajando es “Ejecutar actividades físicas que conlleven la mejora en los parámetros de resistencia cardiovascular y fuerza del tren inferior 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 7

<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>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>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>OA de la semana</b></p> <p>Ejecutar actividades físicas que conlleven la mejora en los parámetros de resistencia cardiovascular y fuerza del tren inferior 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><li>4. Monitorear</li></ol>