Colegio
Aurora
De Chile

Planificación

Estimados estudiantes y apoderados espero se encuentren muy ben, 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 expongas, espero vernos pronto.

Semana 8

EF06 OA 06 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. **EF06 OA 08** Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.	**Contenidos** **1.** Habilidades motrices básicas **2.** Resistencia **3.** Fuerza **4.** Flexibilidad **5.** Velocidad
OA de la semana Ejecutar actividades físicas que conlleven la mejora en los parámetros de resistencia cardiovascular y fuerza del tren superior determinando el nivel de intensidad a través del monitoreo manual de la frecuencia cardiaca.	**Habilidades** **1.** Conocer **2.** Comprender **3.** Ejecutar **4.** Monitorear