



Planificación

Estimados estudiantes y apoderados espero se encuentren muy bien, 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, además dejaremos un link con la retroalimentación de lo trabajado hasta el momento.

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 9

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.	Contenidos <ol style="list-style-type: none">1. Habilidades motrices básicas2. Resistencia3. Fuerza4. Flexibilidad5. Velocidad
OA de la semana 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.	Habilidades <ol style="list-style-type: none">1. Conocer2. Comprender3. Ejecutar4. Monitorear