



Planificación

Estimado estudiante, en la siguiente clase podrás realizar una rutina de juegos y ejercicios que te ayudaran a desarrollar tu condición física enfocándonos en la cualidad física de la resistencia cardiovascular, te invito a realizar la clase con entusiasmo manteniendo una actitud positiva y dando lo mejor de ti.

Semana 14

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. Resistencia cardiovascular2. Intensidad3. Actividad Física
OA de la semana Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa enfocándose en ejercicios y juegos que se enfoquen en desarrollar la resistencia cardiovascular	Habilidades <ol style="list-style-type: none">1. Ejecutar2. Comprender3. Comparar