



Planificación

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

Semana 18

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. Intensidad2. Frecuencia cardiaca3. Actividad Física4. Cualidades físicas
OA de la semana Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa enfocándose en ejercicios y juegos de velocidad, resistencia cardiovascular, fuerza y flexibilidad.	Habilidades <ol style="list-style-type: none">1. Ejecutar2. Comprender