



## 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 19

<b>EF06 OA 06</b>  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.	<b>Contenidos</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Intensidad</li><li>2. Frecuencia cardiaca</li><li>3. Actividad Física</li><li>4. Cualidades físicas</li></ol>
<b>OA de la semana</b>  Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa enfocándose en ejercicios y juegos de velocidad, resistencia cardiovascular, fuerza y flexibilidad.	<b>Habilidades</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ejecutar</li><li>2. Comprender</li></ol>