Planificación

Semana 2

EF07 OA 03 desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable considerando: - Frecuencia - Intensidad - Tiempo de duración - Tipo de ejercicio	**Contenidos** Identificar y manejar los principios de frecuencia, intensidad, duración, tipo de ejercicio, resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad
OA de la semana Retroalimentar contenidos y habilidades sobre la asignatura por medio de la realización de la guía de trabajo	**Habilidades** Reconocer las características físicas del cuerpo y su correcto funcionamiento.