



Planificación

Estimados estudiantes y apoderados, 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. Esta semana comenzamos a trabajar con pesos externos por lo que es importante que dichos pesos no sean exagerados.

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 expongas, espero vernos pronto.

Semana 5

<p>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.</p> <p>EF07 OA 04 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.</p>	<p>Contenidos</p> <ol style="list-style-type: none">1. Resistencia Cardiovascular2. Fuerza3. Flexibilidad4. Velocidad5. Frecuencia6. Intensidad
<p>OA de la semana</p> <p>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.</p>	<p>Habilidades</p> <ol style="list-style-type: none">1. Conocer2. Comprender3. Ejecutar