



Planificación

Estimados estudiantes y apoderados espero se encuentren muy bien, esta semana retomaremos el trabajo en casa, el objetivo para esta semana 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 expongamos, espero vernos pronto.

Semana 6

<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