



## 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 del tren superior 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.

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 expongás, espero vernos pronto.

### Semana 8

<p><b>EF07 OA 03</b> 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><b>EF07 OA 04</b> 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><b>Contenidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Resistencia Cardiovascular</li><li>2. Fuerza</li><li>3. Flexibilidad</li><li>4. Velocidad</li><li>5. Frecuencia</li><li>6. Intensidad</li></ol>
<p><b>OA de la semana</b></p> <p>Ejecutar actividades físicas que conlleven la mejora en los parámetros de resistencia cardiovascular y fuerza del tren superior determinando el nivel de intensidad a través del monitoreo manual de la frecuencia cardiaca</p>	<p><b>Habilidades</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Conocer</li><li>2. Comprender</li><li>3. Ejecutar</li></ol>