



Colegio  
Aurora  
De Chile

## Planificación

Estimado estudiante, te invito a realizar la siguiente evaluación formativa con entusiasmo, manteniendo siempre una actitud positiva

### Semana 11

<b>EF07 OA 03</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: <ul style="list-style-type: none"><li>• frecuencia</li><li>• intensidad</li><li>• tiempo de duración</li><li>• tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)</li></ul>	<b>Contenidos</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Intensidad</li><li>2. Fuerza muscular</li><li>3. Frecuencia cardiaca</li><li>4. Resistencia cardiovascular</li></ol>
<b>OA de la semana</b> Desarrollar evaluación formativa de los procesos de aprendizaje vistos a la fecha	<b>Habilidades</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desarrollar</li><li>2. Determinar</li></ol>