



## Planificación

Estimado estudiante, en la siguiente clase podrás realizar una rutina de juegos y ejercicios que te ayudaran a desarrollar tu condición física enfocándonos en la cualidad física de la resistencia cardiovascular, te invito a realizar la clase con entusiasmo manteniendo una actitud positiva y dando lo mejor de ti.

### Semana 14

<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. Frecuencia cardiaca</li><li>2. Intensidad</li><li>3. Actividad Física</li><li>4. Resistencia cardiovascular</li></ol>
<b>OA de la semana</b>  Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa enfocándose en ejercicios y juegos que se enfoquen en desarrollar la Resistencia cardiovascular	<b>Habilidades</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Comprender</li><li>2. Ejecutar</li><li>3. Sintetizar</li><li>4. comparar</li></ol>