



Planificación

Estimado estudiante, en la siguiente clase corregiremos la evaluación realizada la clase pasada además de responder dudas en cuanto a la materia vista, de esta forma retroalimentaremos lo enseñado en clases.

Semana 16

<p>EF07 OA 03 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none">• frecuencia• intensidad• tiempo de duración• tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)	<p>Contenidos</p> <ol style="list-style-type: none">1. Intensidad2. Fuerza muscular3. Frecuencia cardiaca4. Resistencia cardiovascular
<p>OA de la semana</p> <p>Retroalimentar proceso de evaluación, corrigiendo prueba formativa y respondiendo dudas de los aprendizajes vistos</p>	<p>Habilidades</p> <ol style="list-style-type: none">1. Comprender2. Retroalimentar3. Sintetizar