



Colegio
Aurora
De Chile

Planificación

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

Semana 18

<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. Actividad Física3. Frecuencia cardiaca
<p>OA de la semana</p> <p>Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.</p>	<p>Habilidades</p> <ol style="list-style-type: none">1. Comprender2. Ejecutar