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 19

EF07 OA 03 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 (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)	**Contenidos** 1. Intensidad 2. Actividad Física 3. Frecuencia cardiaca
OA de la semana Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.	**Habilidades** 1. Comprender 2. Ejecutar