**PLANIFICACIÓN SEMANA 3**

PROFESORES: Cristian Herrera T. – Carla González C.

|  |  |
| --- | --- |
| EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 8VOS BÁSICOS | |
| **OA:** | **CONTENIDOS:** |
| **OA 06** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal. | * Cualidades Físicas Básicas: * Fuerza * Resistencia * Flexibilidad * Velocidad |
| **OA 08** Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. |  |
|  |  |
| **OBJETIVO DE LA SEMANA:** | **HABILIDADES:** |
| Elaborar un plan de entrenamiento individual, para incrementar el rendimiento de las cualidades físicas, a través de una serie de ejercicios. | * Leer * Comprender * Analizar |