**PLANIFICACIÓN SEMANA 5**

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:** |
| Reforzar los contenidos trabajados durante la Unidad N°1, a través de guía de desarrollo y selección múltiple. | * Leer
* Comprender
* Analizar
 |