Colegio Aurora de Chile
CORMUN RANCAGUA

PLANIFICACIÓN SEMANA 8

PROFESORES: Cristian Herrera T. – Carla González C.

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 8VOS BÁSICOS	
OA 01: seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). Una danza (folclórica, moderna, entre otras). **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. **OA 08** Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.	**CONTENIDOS:** - Deportes individuales, de oposición y colaboración. • Cualidades Físicas Básicas: - Fuerza - Resistencia - Flexibilidad - Velocidad
OBJETIVO DE LA SEMANA: Conocer las pruebas de velocidad del deporte individual de Atletismo, a través de guía de trabajo al hogar.	**HABILIDADES:** • Leer • Comprender • Analizar • Conocer