



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 enfocándonos en la cualidad física de velocidad, te invito a realizar la clase con entusiasmo manteniendo una actitud positiva y dando lo mejor de ti.

Semana 13

EF07 OA 03 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: <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)	Contenidos <ol style="list-style-type: none">1. Velocidad2. Intensidad3. Actividad Física
OA de la semana Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa enfocándose en ejercicios y juegos de velocidad	Habilidades <ol style="list-style-type: none">1. Comprender2. Ejecutar3. Sintetizar