



Colegio
Aurora
De Chile

Planificación

Estimado estudiante, te invito a realizar la siguiente evaluación formativa con entusiasmo, manteniendo siempre una actitud positiva

Semana 20

<p>EF07 OA 03 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <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)	<p>Contenidos</p> <ol style="list-style-type: none">1. Velocidad2. Frecuencia cardiaca3. Resistencia cardiovascular
<p>OA de la semana</p> <p>Desarrollar evaluación formativa de los procesos de aprendizaje vistos a la fecha</p>	<p>Habilidades</p> <ol style="list-style-type: none">1. Desarrollar2. Determinar