

PLANIFICACIÓN SEMANAL

| | |
|-------------|------------------|
| Curso: | 3ºBásico |
| Asignatura: | Educación Física |
| Docente: | Ricardo Olguin |
| Semana: | 14 |
| Fecha: | 30/06 al ·3/07 |

| | |
|---------------------------|--|
| Unidad: | 1 nivel 1 |
| Objetivo de aprendizaje: | 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, mejorando sus resultados personales. |
| Objetivo de la clase: | Ejecutar ejercicios de fuerza muscular de acuerdo a las capacidades individuales, utilizando brazos, abdomen, piernas. |
| Número OA : | 6 |
| Contenido: | Utilización de las extremidades y partes del cuerpo Ejecutan los ejercicios de fuerza muscular de acuerdo a sus capacidades Deseo de superación. |
| Habilidades a desarrollar | Fuerza muscular |