

## **PLANIFICACIÓN SEMANAL**

Curso:	6ºBásico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	14
Fecha:	30/06 al 3/07

Unidad:	1 nivel 1
Objetivo de aprendizaje:	Ejecutar ejercicios de fuerza muscular de acuerdo a sus propias capacidades de manera moderada
Objetivo de la clase:	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
Número OA :	6
Contenido:	Ejecutan ejercicio de fuerza muscular de extremidades y partes del cuerpo Ejecutan los ejercicios de fuerza muscular de acuerdo a sus capacidades Deseo de superación.
Habilidades a desarrollar	Fuerza muscular