

PLANIFICACIÓN SEMANAL

| | |
|-------------|------------------|
| Curso: | 7ºBásico |
| Asignatura: | Educación Física |
| Docente: | Ricardo Olguin |
| Semana: | 13 |
| Fecha: | 22/06 al 26/06 |

| | |
|---------------------------|--|
| Unidad: | 1 Nivel 1 |
| Objetivo de aprendizaje: | <p>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) |
| Objetivo de la clase: | Ejecutar ejercicios de fuerza muscular a nivel de abdominales y brazos a través de un mini circuito. |
| Número OA : | 3 |
| Contenido: | <p>Ejecutan ejercicios de fuerza De acuerdo a sus propias condiciones Valoran su propio esfuerzo por lograr cumplir lo exigido.</p> |
| Habilidades a desarrollar | Fuerza Muscular |



FORMAMOS A ESTUDIANTES DE MANERA INTEGRAL

**Colegio Augusto
D'Halmar**

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Sellos Institucionales

Formando personas con valores (Compañerismo, Tolerancia, Responsabilidad) dentro de un contexto social inclusivo.