

PLANIFICACIÓN SEMANAL

Curso:	8ºBásico
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.