

## **PLANIFICACIÓN SEMANAL**

Curso:	8ºBásico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	14
Fecha:	30/06 al 3/07

Unidad:	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"> <li>• frecuencia</li> <li>• intensidad</li> <li>• tiempo de duración</li> <li>• tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)</li> </ul>
Objetivo de la clase:	Ejecutar un circuito de 12 estaciones de fuerza muscular, participando los grandes grupos musculares, utilizando el propio peso corporal.
Número OA :	3
Contenido:	<p>Ejecutan circuito de 12 estaciones  Ejercitan fuerza de brazos, piernas y abdomen  Espíritu de superación.</p>
Habilidades a desarrollar	Vida saludable: Fuerza muscular