



Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad 4: **“Incrementando la resistencia física”**

A partir de la columna “Semana” y “Tema y Pág. del Libro” podrá orientarse respecto del orden de las actividades, así como del lugar para encontrar los contenidos directamente en el texto de la asignatura. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiante, como de las soluciones a las actividades para que pueda revisarlas. Finalmente, en la columna “Material Complementario” incorporamos archivos adicionales con Clases y Guías para dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo trazado.

<b>Semana</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tema</b>	<b>Material Complementario</b>
13 al 15 de octubre	Realizar, desarrollar, participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés, considerando para ello todas aquellas actividades que se desarrollan en su comunidad escolar física y virtual y/o en su entorno familiar: <b>Actividad:</b> ➤ Promover mediante el incentivo la práctica regular de actividad física y deportiva dentro del hogar.	<b>El ejercicio en cuarentena</b>	<b>Guía N° 1</b>
19 al 23 de octubre	Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés, considerando para ello todas aquellas actividades que se desarrollan en su comunidad escolar física y virtual y/o en su entorno familiar: <b>Actividad:</b> ➤ Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física.	<b>El ejercicio en cuarentena</b>	<b>Guía N° 2</b>
26 al 30 de octubre	Realizar, desarrollar, participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés, considerando para ello todas aquellas actividades que se desarrollan en su comunidad escolar física y virtual y/o en su entorno familiar: <b>Actividad:</b> ➤ Promover mediante el incentivo la práctica regular de actividad física y deportiva dentro del hogar. Mediante el reconocimiento de la frecuencia cardiaca que se produce durante la actividad física.	<b>Frecuencia Cardiaca</b>	<b>Guía N° 3</b>

