



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

UNIDAD I

EDUCACION FISICA Y SALUD

SEXTO BASICO

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad 1 Aplicar habilidades motrices a las actividades deportivas.

A partir de la columna “Semana” 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 estudiantes, 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.

SEMANA	OBJETIVO	MATERIAL COMPLEMENTARIO
30 de marzo al 03 de abril	Conocen su espacio para hacer ejercicios con el fin de no lesionarse.	Guía n ° 1 Autocuidado
06 de abril al 09 de abril	Recordar y conocer dónde y como se ubican el pulso para establecer estado de reposo e intensidad durante el ejercicio físico.	Guía n ° 2 El pulso
13 abril al 17 de abril	Aplican lo aprendido en la creación de un plan de ejercicios para el mejoramiento y desarrollo de cualidades físicas básicas.	Guía n ° 3 A trabajar
20 de abril al 24 de abril	Reconocen beneficios de la práctica de ejercicios físicos a demás de cómo mejorar la salud mental en tiempos de emergencia sanitaria.	Guía n ° 4 Para que hacemos ejercicios físicos