



UNIDAD I

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

7MOS BÁSICOS

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad Numero 1 “Desarrollando la resistencia aeróbica”.

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 las guías 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	TEMA Y PÁG. DEL LIBRO	SOLUCIONARIO	MATERIAL COMPLEMENTARIO
5 27/04 al 30/04	Interpretar los resultados de los entrenamientos y Conocer la importancia del ejercicio físico durante la cuarentena.	No aplica	No aplica	• Unidad1-Promoviendo la actividad física en casa – Guía N° 5
VACACIONES DE INVIERNO				
6 04/05 al 08/05	Aprender a planificar las sesiones de entrenamiento de forma semanal y orientarse a través de una guía de ejercicios	No aplica	No aplica	• Unidad1-Sesiones y guía de ejercicios – Guía N° 6
7 11/05 al 15/05	Conocer la importancia de la actividad física y determinar cuidados a tener en cuenta durante la cuarentena	No aplica	No aplica	• Unidad1-Importancia de la actividad física y cuidados de cuarentena – Guía N° 7
8 18/05 al 22/05	Implementar ejercicios con materiales que existan dentro del hogar	No aplica	No aplica	• Unidad1-Ejerciciosdentro de casa - Guía N° 8