



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

# UNIDAD I

## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### 7MOS BÁSICOS

| SEMANA              | OBJETIVO  | MATERIAL COMPLEMENTARIO   |
|---------------------|---|---|
| 1<br>16/03<br>20/03 | Conocer la habilidad y cualidades físicas básicas   | 7Básico-Educacionfisica - Unidad1-Habilidades y Cualidades Físicas -Guia1               |
| 2<br>23/03<br>27/03 | Conocer el significado de condición física y las bases fundamentales del entrenamiento        | 7Básico-Educacionfisica- Unidad1_ CondicionFisica y entrenamiento-Guia2                 |
| 3<br>30/03<br>03/04 | Conocer los distintos métodos de entrenamiento y relacionarlos con la fuerza y la resistencia | 7Básico-Educacionfisica - Unidad1-Sistemas de entrenamiento Fuerza y Resistencia -Guia3 |
| 4<br>06/04<br>10/04 | Confeccionar y ejecutar una sesión de entrenamiento   | 7Básico-Educacionfisica- Unidad1-Sesiondeentrenamiento - Guia4                          |