



**NORTH AMERICAN COLLEGE**

HACIA UN FUTURO CON FE

BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

# UNIDAD I (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (8° BÁSICO)

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad I.

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.

SEMANA	OBJETIVO	TEMA	SOLUCIONARIO	MATERIAL COMPLEMENTARIO
<b>27 de abril al 01 mayo</b>	Conocer y ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.	<b>Cualidades Físicas Básicas</b>	No aplica	No aplica
<b>04 al 08 de mayo</b>	Identificar y definir conceptos básicos utilizados en la asignatura de Educación Física.	<b>Guía de Actividad Cualidades Físicas Básicas</b>	No aplica	No aplica
<b>11 al 15 de mayo</b>	Desarrollar la fuerza muscular, por medio de la práctica de ejercicios localizados, para un buen funcionamiento del organismo.	<b>Acondicionamiento Físico “Fuerza Muscular”</b>	No aplica	<a href="://www.youtube.com/watch?v=q9b9afJ-GnA&amp;t=173s">://www.youtube.com/watch?v=q9b9afJ-GnA&amp;t=173s</a>



<p><b>18 al 22 de mayo</b></p>	<p>Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación.</p>	<p><b>Acondicionamiento Físico</b> <b>“Resistencia Física”</b></p>	<p>No aplica</p>	<p><b>1.- SALTOS TIJERAS O “JUMPING JACKS”.</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nYxkac_0hs">https://www.youtube.com/watch?v=nYxkac_0hs</a></p> <p><b>2.- PLANCHAS BAJA – ALTA - ESCALADORES</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wDDrHiZOs6w">https://www.youtube.com/watch?v=wDDrHiZOs6w</a></p> <p><b>3.-SENTADILLAS</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C_VtOYc6j5c">https://www.youtube.com/watch?v=C_VtOYc6j5c</a></p> <p><b>4.-FONDOS DE TRÍCEPS.</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PYapgguxgT8">https://www.youtube.com/watch?v=PYapgguxgT8</a></p> <p><b>5.-VUELOS LATERALES.</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xZKJAQpe2ug">https://www.youtube.com/watch?v=xZKJAQpe2ug</a></p> <p><b>6.- BURPEES</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RbXw85xvDVY">https://www.youtube.com/watch?v=RbXw85xvDVY</a></p>
--------------------------------	---	--	------------------	--