



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
1	Identificar y nombrar los distintos tipos de huesos del cuerpo humano (huesos largos, cortos, irregulares, sesamoideo “rótula”) y estructuras.	Sistema Esquelético		
2	Identificar las distintas funciones del músculo en el cuerpo humano.	Músculo Esquelético		
3	Reconocer los distintos sistemas de entrenamiento.	Sistema de Entrenamiento		
4	Reconocer y aplicar el sistema de entrenamiento HIIT.	Entrenamiento HIIT		https://www.youtube.com/watch?v=hleAwZ4mGh8
5	Reconocer y aplicar el sistema de entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional		https://www.youtube.com/watch?v=TY2G2il6V8M
6	Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.	Rutina de Ejercicio en casa		https://www.youtube.com/watch?v=X61IReIChkA https://www.youtube.com/watch?v=ID_gTofg4A https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c



SEMANA	OBJETIVO	TEMA	SOLUCIONARIO	MATERIAL COMPLEMENTARIO
6	Realizar un video de 6 minutos donde se ejecuten los ejercicios escogidos por el alumn@.	Trabajo Práctico		https://youtu.be/xBDWwyZ-m6l