



UNIDAD 1 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) (PRIMEROS MEDIOS)

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad 1 “Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad”.

A partir de la columna “Semana” podrá orientarse respecto del orden de las actividades, 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 Y PÁG. DEL LIBRO	SOLUCIONARIO	OTRO
30 de marzo al 05 de abril	O.A 3 Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.	No aplica	No aplica	Clase nº1 (PPT)
06 al 12 de abril	O.A 3 Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.	No aplica	No aplica	Clase nº2 (link de videos dentro de la clase)