



# UNIDAD 1 (EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 1) (TERCEROS MEDIOS)

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad 1 “Planes de entrenamiento para la condición física”

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 03 de abril	O.A Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.  O.A Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable.	No aplica	No aplica	Clase nº1 (link de videos dentro de la clase)
06 al 10 de abril	O.A Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.  O.A Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable.	No aplica	No aplica	Guía nº1 (link de videos dentro de la guía)