



# UNIDAD 1 (EDUCACIÓN FÍSICA) (CUARTOS MEDIOS)

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad 1 “Entrenamiento de la aptitud 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 Diferenciar por medio de la práctica de ejercicio, los medios de entrenamiento orientados a desarrollar las distintas capacidades físicas.  O.A Diseñan un programa de entrenamiento físico y de salud y lo aplican respetando los principios básicos que lo rigen.  O.A Realizan entrenamiento físico, aplicando métodos de control y seguridad durante la práctica.	No aplica	No aplica	Clase nº1 (link de videos dentro de la clase)
06 al 10 de abril	O.A Diferenciar por medio de la práctica de ejercicio, los medios de entrenamiento orientados a desarrollar las distintas capacidades físicas.  O.A Diseñan un programa de entrenamiento físico y de salud y lo aplican respetando los principios básicos que lo rigen.  O.A Realizan entrenamiento físico, aplicando métodos de control y seguridad durante la práctica.	No aplica	No aplica	Guía nº1 (link de videos dentro de la guía)