NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

CLASE Nº1
UNIDAD 1:
EDUCACIÓN FÍSICA
CUARTOS MEDIOS

Nombre: _____ **Curso:** _____

Objetivo de Aprendizaje:

- Conocer plan anual de la asignatura de Educación Física.
- Conocer los fundamentos teóricos para una práctica de ejercicio físico segura y sistemática.

Actividad: Plan anual por unidades y clases teóricas vía online, a través del canal de YouTube **Ed. Física 3ero y 4to medio NAC 2020**

NOTA: debes registrar en tu cuaderno de Educación Física apuntes de lo que viste en cada video.

PLAN ANUAL CUARTOS MEDIOS: EDUCACIÓN FÍSICA

Link video: https://www.youtube.com/watch?v=Taa7HXv-cOI

CLASE TEÓRICA 1: "FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CONDICIÓN FÍSICA Y FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO"

Link video: https://www.youtube.com/watch?v=8XDPpeftXBs

CLASE TEÓRICA 2: "PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO"

Link video: https://www.youtube.com/watch?v=fXNA4ffu1eA

CLASE TEÓRICA 3: “SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO”

Link video: https://www.youtube.com/watch?v=4V-WpnuiAN8

GUÍA Y VIDEOS CREADOS POR LOS

PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA MISS CARMEN PANTOJA SANCHEZ Y TEACHER LEONIDAS BRITO HERNÁNDEZ

PARA CUARTOS MEDIOS NAC 2020.