



Realización de la Prestación del Servicio Educacional

PLANIFICACION A DISTANCIA

30-03/03-04

MARZO 2020

P

7.
1.
0.

Instituto San Lorenzo | Coordinación Técnico Pedagógica

Rev. 0 Pág. 1 de 1

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

UNIDAD 1: EJERCICIO FISICO Y SALUD

TIEMPO: 2 HORAS

PROFESOR(A) : VICTOR MORALES

II MEDIO

MES	SEMANA	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES	CONTENIDOS	EVALUACIÓN
	30-03/03-04	Ejecutar ejercicios y actividades tendientes a incrementar la aptitud física, conforme a sus posibilidades de superación personal y limitaciones físico motoras, mediante diversos medios y métodos identificando además, algunas de las relaciones más significativas entre ejercicio físico, salud y calidad de vida.	<p>1. Expliquen, utilizando conceptos técnicos, los beneficios que provoca el ejercicio físico y aprecien las relaciones de éste con el cuidado de la salud y el mejoramiento de la calidad de vida. Después de ver el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM</p> <p>2. Realicen en forma adecuada ejercicios de flexibilidad tendientes a mejorar la movilidad articular, con especial énfasis en ejercicios de estiramiento para la</p>	Concepto de Aptitud física asociada a salud y calidad de vida. El programa de ejercicio físico asociado a salud y calidad de vida. Formas de ejercitación y ejercicios de resistencia cardiovascular y respiratoria, Formas de ejercitación y ejercicios de resistencia muscular. Formas de ejercitación y ejercicios de flexibilidad.	-Registro en el cuaderno



Realización de la Prestación del Servicio Educacional
PLANIFICACION A DISTANCIA
30-03/03-04
MARZO 2020

P

7.
1.
0.

Instituto San Lorenzo | Coordinación Técnico Pedagógica

Rev. 0 Pág. 2 de 1

			<p>musculatura isquiática (zona posterior muslos), glútea, lumbar, gastronemios (gemelo). Según el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=M8xLkOhk9AE</p> <p>3. Explique la utilidad de los ejercicios de flexibilidad, en actividades de resistencia cardiovascular.</p> <p>4. Fundamenten por qué se justifica una instancia preparatoria o de “calentamiento” previo a la realización de ejercicio físico intenso.</p>		
--	--	--	---	--	--



Realización de la Prestación del Servicio Educacional
PLANIFICACION A DISTANCIA
30-03/03-04
MARZO 2020

P

7.
1.
0.

Instituto San Lorenzo | *Coordinación Técnico Pedagógica*

Rev. 0 Pág. 3 de 1

--	--	--	--	--	--



Realización de la Prestación del Servicio Educacional
PLANIFICACION A DISTANCIA
30-03/03-04
MARZO 2020

P

7.
1.
0.

Instituto San Lorenzo | *Coordinación Técnico Pedagógica*

Rev. 0 Pág. 4 de 1