



Realización de la Prestación del Servicio Educacional
PLANIFICACION A DISTANCIA
ABRIL 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: ABRIL 2020

PROFESOR: VICTOR MORALES

IV MEDIO-III MEDIO DIFERENCIADO

MES	SEMANA	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES	CONTENIDOS	EVALUACIÓN
	2 Semanas	Demostrar progreso en sus indicadores de condición física, conforme a sus posibilidades de superación personal; utilizar procedimientos para controlar y autoevaluar sus propios logros, identificando además la relación existente entre salud, calidad de vida y ejercicio	Desarrollar y registrar los cambios al realizar el calentamiento propuesto durante 30 minutos todos los días tres veces por semana. Registrar tu rutina de entrenamiento.	<ul style="list-style-type: none">• Aplicar principios básicos para la práctica de variables físicas asociadas a salud: resistencia cardiovascular (Anaeróbica e aeróbica), respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal.• Realizar entrenamiento de la condición física individual.• Ejecutar plan de entrenamiento individual.	Bitácora de Registro.



Realización de la Prestación del Servicio Educacional
PLANIFICACION A DISTANCIA
ABRIL 2020

P

7.
1.
0.

Instituto San Lorenzo | Coordinación Técnico Pedagógica

Rev. 0 Pág. 2 de 1