



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"><li>• Aplicar principios básicos para la práctica de variables físicas asociadas a salud: resistencia cardiovascular (Anaeróbica e aeróbica), respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal.</li><li>• Realizar entrenamiento de la condición física individual.</li><li>• Ejecutar plan de entrenamiento individual.</li></ul>	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*