



PLANIFICACIÓN

Nivel:1 y 2 Medio.

-Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física.

-Vida activa saludable.

Objetivo de Aprendizaje: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

Evaluación Antropométrica.

Evaluación Física.