



PLANIFICACION DIDÁCTICA SEMANA 17

CURSO: 2°A Medio	FECHA:	PROFESOR: Susan Kendall y Javier Monsalve
3ª clase online	24 al 28 -08-2020	

APRENDIZAJES ESPERADOS	CONTENIDOS	ACTIVIDAD	MATERIALES
<p>Vida Activa y Saludable OA 3: Diseñar, evaluar 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio • niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento • actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física 	<p>Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.</p>	<p>Se refuerza “Actividades saludables para adoptar en casa.</p> <p>Se realiza un calentamiento general.</p> <p>Se realiza un circuito de fortalecimiento muscular.</p> <p>Se realiza flexibilidad.</p> <p>Se revisan trabajos pendientes que tienen los alumnos.</p> <p>Se les refuerza el realizar su rutina habitual que tienen en casa incluyendo todas las actividades del día, desde que se despiertan hasta que se duermen.</p> <p>Ademas deben realizar una rutina con actividades saludables</p> <p>Se realiza un repaso de trabajos entregados con los alumnos presentes.</p>	<p>Computador o lápiz y papel,</p> <p>Material deportivo fabricado por ellos.</p> <p>Cojin, colchoneta o manta.</p>