



soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

PLANIFICACIÓN SEMANAL
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.
NIVEL: 7MO BÁSICO A Y B

I UNIDAD Ejercicio Físico y salud.	CONTENIDO	GUÍA	VIDEO DE PROFUNDIZACIÓN CURRICULAR	EVALUACIÓN
Semana del Lunes 6 de abril al viernes 8 de mayo.	OA3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable; considerando frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio.	1. Estudia la Guía N°1 “Actividad física y alimentación saludable, pareja perfecta para mejorar la calidad de vida”, que se encuentra en la página web del liceo. 2. Revisa los link para mayor información. 3. Responde la guía N2	https://www.youtube.com/watch?v=E_Q7bSmV-8mk&t=43s <i>“Importancia del ejercicio físico y salud”.</i> https://www.youtube.com/watch?v=LwEsUQJ_auA&t=29s <i>“la importancia de una alimentación variada y equilibrada”</i>	-Evaluación formativa Preguntas de selección múltiple. -Fecha de entrega 8 de mayo -Enviar evaluación marcelalo2@gmail.com