



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

CLASE N°1 UNIDAD 1 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 1 TERCEROS MEDIOS

Nombre: _____ Curso: _____

Objetivo de Aprendizaje:

- Conocer plan anual de la asignatura de Educación Física.
- Conocer los fundamentos teóricos para una práctica de ejercicio físico segura y sistemática.

Actividad: Plan anual por unidades y clases teóricas vía online, a través del canal de YouTube **Ed. Física 3ero y 4to medio NAC 2020**.

NOTA: debes registrar en tu cuaderno de Educación Física apuntes de lo que viste en cada video.

PLAN ANUAL TERCEROS MEDIOS: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 1 (PLAN COMÚN)

Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=cjaphJlmgHE>

PLAN ANUAL TERCEROS MEDIOS: CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTIVO (PLAN DIFERENCIADO)

Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=NZSM4ZYJLgE>

CLASE TEÓRICA 1: “FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CONDICIÓN FÍSICA Y FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO”

Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=8XDPpeftXBs>



CLASE TEÓRICA 2: “PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO”

Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=fXNA4ffu1eA>

CLASE TEÓRICA 3: “SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO”

Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=4V-WpnuiAN8>

***GUÍA Y VIDEOS CREADOS POR LOS
PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA MISS CARMEN PANTOJA SANCHEZ Y TEACHER
LEONIDAS BRITO HERNÁNDEZ
PARA TERCEROS MEDIOS NAC 2020.***