

Unidad 3  
Actividad física y deporte  
Secuencia didáctica sesión 14

Resultado de aprendizaje: Planifica actividad física según sus objetivos de acondicionamiento físico.

Momento de la secuencia didáctica	Actividad	Descripción	Tiempo	Puntaje
Trabajo autónomo (asincrónico)	Mapa de la universidad.	Previo a la sesión de clase, revisar mapa de la Universidad colgado en el portal.	15 minutos	---
Trabajo en clase (sincrónico)	Rally conociendo mi universidad.	Se organizará a los estudiantes para la visita a los lugares emblemáticos de la Universidad.	40 minutos	---
	Conceptos básicos unidad 3.	Revisar términos y conceptos básicos relevantes de la unidad necesarios para elaborar su planificación de actividad física.	10 minutos	--
	Planificando mi actividad física.	Trabajar de manera individual la hoja de trabajo la cual se deberá adjuntar a la guía de autocuidado.	30 minutos	---
<b>Total</b>			1 hora 35 minutos	---