



SEMANA N°12 DEL 15 AL 19 DE JUNIO.

UTP GUÍA N°11 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD SEXTOS BÁSICOS 2020

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:
			15 al 19 de junio

***Objetivo de aprendizaje (OA6):** Identificar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física.

***Habilidad:** Identificar.

ACTIVIDADES.

***Actividad 1:** Identificar actividades de intensidad Moderada y Vigorosa.

Instrucciones: Leer descripción reconociendo la acción e identificando la intensidad de cada una.

Debes colocar si es MODERADA o VIGOROSA.

Intensidad.	Descripción
Moderada	Actividades y/o ejercicios ligeros o suaves que no requieren un mayor gasto de energía en general. También se les conoce como ejercicios de Resistencia aeróbica (larga o mediana duración y de baja intensidad). Eleva el consumo de oxígeno (inhalación y exhalación más profunda) y aumenta el ritmo cardíaco moderadamente.
Vigorosa	Actividades y/o ejercicios que requieren un mayor gasto de energía, forzando orgánicamente al cuerpo. También se les conoce como Resistencia anaeróbica (corta duración y alta intensidad). Eleva el consumo de oxígeno (inhalación y exhalación corta) y aumenta el ritmo cardíaco vigorosamente.

N°	ACCIÓN, EJERCICIO O ACTIVIDAD.	INTENSIDAD
1	Caminar por la calle paseando al perro.	
2	Andar en bicicleta por el parque.	
3	Practicar carreras de velocidad.	
4	Hacer abdominales cronometrando el tiempo.	
5	Bailar reggaetón.	
6	Ejecutar flexo-extensión de brazos.	
7	Jugar al libre en el recreo.	
8	Trotar alrededor de la cancha 20 minutos.	
9	Participar en combate de judo.	
10	Hacer escalada en un cerro.	

***Actividad 2:** Crear Plan de entrenamiento semanal con actividades de intensidad Moderada y Vigorosa.

Instrucciones: Según la descripción de las intensidades vistas anteriormente, nombrar 2 actividades o ejercicios por día, **uno moderado y uno vigoroso.**

*****Ejemplo:** Trotar 20 minutos alrededor de una cancha (Intensidad moderada). Ejecutar 3 series de 30 abdominales (Intensidad vigorosa).

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1. MODERADA	1. MODERADA	1. MODERADA	1. MODERADA	1. MODERADA	1. MODERADA
2. VIGOROSA	2. VIGOROSA	2. VIGOROSA	2. VIGOROSA	2. VIGOROSA	2. VIGOROSA
Actividad o ejercicio.	Actividad o ejercicio.	Actividad o ejercicio.	Actividad o ejercicio.	Actividad o ejercicio.	Actividad o ejercicio.
1.	1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.	2.

ENVIAR respuestas de la guía n°11 a:

***Correo Institucional Profesor:** leonardo.meneses@colegio-moisismussa.cl (respuestas escritas en documento de Word o fotografía scaneada de la guía) o al

***WhatsApp Educación Física y salud:** +569 20672798 (fotografías de la guía resuelta).

***VISITA LA PÁGINA DEL MINEDUC:** www.aprendoenlinea.cl para tips, orientaciones y consejos prácticos de **Educación física y salud.**