



U.T.P.

SEMANA N°12 DEL 15 AL 19 DE JUNIO.

GUÍA N°11 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD SÉPTIMOS BÁSICOS 2020

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:
			15 AL 19 DE JUNIO

***Objetivo de aprendizaje (OA4):** Reconocer actividades físicas alternativas y/o deportivas que promuevan conductas de autocuidado y seguridad.

***Habilidad:** Reconocer.

***Actividad:** Reconocer actividades físicas alternativas y deportivas en las cuales es necesario realizar ejercicios físicos previos y/o la utilización de elementos o implementos de seguridad.

Instrucciones: Nombrar ejercicios físicos previos y/o implementos de seguridad y autocuidado para cada actividad descrita.

JUGAR FÚTBOL (Ejemplo)	1. Usar canilleras. 2. Realizar calentamiento. 3. Utilizar indumentaria deportiva (short, polera, zapatos o zapatillas).
ANDAR EN SKATE	1. 2. 3.
ESCALAR UN CERRO	1. 2. 3.

TROTAR POR LA PLAYA	1. 2. 3.
ACAMPAR EN UN CERRO.	1. 2. 3.
HACER PARKOUR	1. 2. 3.
PRACTICAR JUDO.	1. 2. 3.

ENVIAR respuestas de la guía n°11 a:

***Correo Institucional Profesor:** leonardo.meneses@colegio-moisesmussa.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).

RECOMENDACIONES DEL PROFESOR:

***REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIAMENTE, INTEGRANDO HÁBITOS HIGIÉNICOS Y ALIMENTICIOS SALUDABLES.**

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