



U.T.P.

**SEMANA N°16 DEL 13 AL 17 DE JULIO.**

**GUÍA N°14 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CUARTOS BÁSICOS 2020**

**Profesor:** LEONARDO MENESES INOSTROZA.

<b>Nombres:</b>	<b>Apellidos:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>
			<b>13 AL 17 DE JULIO</b>

**\*Objetivo de aprendizaje (OA11):** Describir características generales de las actividades físicas y deportivas, y sus respectivas medidas de seguridad e implementación durante su ejecución.

**\*Habilidad:** Describir y Nombrar.

**ACTIVIDAD.**

**\*Actividad:** Describir una característica general de una actividad física o deporte y nombrar 3 medidas de seguridad e implementación para su ejecución.

**Instrucciones:** Lee y reconoce la actividad física o deporte nombrado y menciona una característica general y 3 medidas de seguridad.

<b>ACTIVIDAD O DEPORTE</b>	<b>DESCRIPCIÓN GENERAL</b>	<b>MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA SU EJECUCIÓN.</b>
<b>FÚTBOL (Ejemplo)</b>	Es un deporte de colaboración y oposición que se juega con 11 jugadores.	<b>1.</b> Usar canilleras. <b>2.</b> Utilización de short y camiseta. <b>3.</b> Usar zapatos o zapatillas de fútbol.
<b>TROTAR</b>		<b>1.</b> <b>2.</b> <b>3.</b>
<b>ANDAR EN BICICLETA</b>		<b>1.</b> <b>2.</b> <b>3.</b>
<b>BASQUETBOL</b>		<b>1.</b> <b>2.</b> <b>3.</b>
<b>JUGAR A LOS QUEMADOS</b>		<b>1.</b> <b>2.</b> <b>3.</b>



**U.T.P.**

<b>HACER ABDOMINALES</b>		1. 2. 3.
<b>VOLEIBOL</b>		1. 2. 3.
<b>NATACIÓN</b>		1. 2. 3.
<b>ESCALAR UN CERRO</b>		1. 2. 3.
<b>BAILAR CUECA</b>		1. 2. 3.

**RESPONDER GUÍA N°13 EN:**

\***CUADERNO de Educación Física** (puede ser un cuaderno del año pasado que le queden hojas)

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

**RECOMENDACIONES DEL PROFESOR:**

\***REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA EN TU HOGAR** (en clases online, se dejarán sugerencias de ejercicios para ejecutar en espacios reducidos).

\***VISITA LA PÁGINA DEL MINEDUC:** [www.aprendoenlinea.cl](http://www.aprendoenlinea.cl) para tips, orientaciones y consejos prácticos de **Educación física y salud.**