



U.T.P.

SEMANA N°16 DEL 13 AL 17 DE JULIO.

GUÍA N°14 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD SÉPTIMOS BÁSICOS 2020

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:
			13 AL 17 DE JULIO

***Objetivo de aprendizaje (OA3):** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa en el hogar, describiendo cambios físicos y orgánicos producidos por ésta.

***Habilidad:** Ejecutar y describir.

ACTIVIDAD.

***Actividad:** Ejecutar actividades físicas en el hogar describiendo cambios físicos.

Instrucciones: Lee el ejemplo y registra el cambio físico y/o orgánico producido por el ejercicio físico propuesto. **SE SUGIERE SUPERVISIÓN DE UN ADULTO RESPONSABLE Y QUE EL ESTUDIANTE EJECUTE SEGÚN SU CAPACIDAD Y CONDICIÓN FÍSICA, LOS EJERCICIOS FÍSICOS PROPUESTOS.**

EJERCICIO FÍSICO	CAMBIO O IMPACTO FÍSICO (externo).	CAMBIO O IMPACTO ORGÁNICO (interno).
EJEMPLO: Trotar durante 3 minutos en el patio.	*Contracción muscular y sudoración.	*Aumento de pulsaciones.
Ejecutar 60 abdominales por minuto.	*	*
Ejecutar plancha 3 series de 30 segundos cada una.	*	*
Ejecutar piques cortos en velocidad (3 metros). Repetir 5 veces con	*	*



U.T.P.

descanso de 30 segundos entre cada pique.		
Ejecutar flexo-extensión de brazos. Tres series de 20 repeticiones. Descanso de 30 segundos entre cada serie.	*	*
Elongar tren superior. Brazos, tronco y cuello. Mantener 15 segundos.	*	*
Elongar tren inferior. Piernas. Mantener 15 segundos.	*	*
Ejecutar sentadillas. Tres series de 15 repeticiones. Descanso de 10 segundos entre cada serie.	*	*

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 para tips, orientaciones y consejos prácticos de **Educación física y salud**.