



U.T.P.

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

**GUÍA N°14 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD OCTAVOS 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 (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.**

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



**U.T.P.**

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

**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**.