



U.T.P.

SEMANA N°18 DEL 27 AL 31 DE JULIO.

GUÍA N°15 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CUARTOS BÁSICOS 2020

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:

***Objetivo de aprendizaje (OA6):** Identificar ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad que se realizan a cotidiano en el hogar.

***Habilidad:** Identificar.

ACTIVIDAD.

***Actividad:** Identificar actividades físicas que se realizan dentro y fuera del hogar cotidianamente. Además, debes proponer 2 ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad o velocidad.

Instrucciones: Lee el ejemplo e identifica el tipo de actividad mencionada, proponiendo 2 ejercicios para cada una de ellas. **SE SUGIERE SUPERVISIÓN DE UN ADULTO RESPONSABLE Y QUE EL ESTUDIANTE EJECUTE SEGÚN SU CAPACIDAD Y CONDICIÓN FÍSICA, LOS EJERCICIOS PROPUESTOS POR EL MISMO.**

ACTIVIDAD	TIPO DE EJERCICIO (Resistencia, Fuerza, Flexibilidad o Velocidad)	PROPUESTA DEL ESTUDIANTE
EJEMPLO: Levantar mesas y sillas para hacer el aseo.	*Fuerza	*Levantar una silla y repetir el ejercicio 5 veces. *Levantar una mesa por el borde y repetir el ejercicio 3 veces.
Pasear al perro durante 30 minutos caminando lentamente.	*	*
Ir corriendo rápidamente a comprar el pan.	*	*



U.T.P.

Recoger ropa o cosas del suelo, reclinando el tronco hacia abajo.	*	*
Levantar la cama para barrer debajo de ella.	*	*
Tender ropa en un cordel alto.	*	*
Quitar el pasto con pala y picota.	*	*

ENVIAR GUÍA N°15 A:

***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.**