



U.T.P.

**SEMANA N°21 DEL 17 AL 21 DE AGOSTO.**

**GUÍA N°16 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD OCTAVOS BÁSICOS 2020**

**Profesor:** LEONARDO MENESES INOSTROZA.

<b>Nombres:</b>	<b>Apellidos:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>

**\*Objetivo de aprendizaje:** Elaborar plan de entrenamiento semanal, considerando Frecuencia, Intensidad, Tiempo de duración y Tipo de ejercicio en espacios reducidos o abiertos. Agregar también pulso inicial y pulso final.

**\*Habilidad:** Elaborar, Ejecutar y Reconocer.

.....

**ACTIVIDAD:** Elaborar Plan de entrenamiento semanal.

**Instrucciones:** Considera ejercicios físicos de tu gusto y plantéalos en un trabajo semanal, agregando pulso inicial y pulso final.

**IMPORTANTE:** **Escoger distintos tipos de ejercicios físicos diarios.**

	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>TIPO DE EJERCICIO</b>	<b>EJEMPLO:</b> Flexo-extensión de brazos (lagartijas).				
<b>FRECUENCIA</b>	Lunes, miércoles y viernes.				
<b>INTENSIDAD</b>	Vigorosa.				
<b>TIEMPO</b>	20 minutos 5 series de 15 repeticiones.				
<b>PULSO INICIAL</b>	80 pulsaciones por minuto.				
<b>PULSO FINAL</b>	170 pulsaciones por minuto.				

**ENVIAR GUÍA N°16 A:**

**\*WhatsApp Educación Física y salud:** +569 20672798 (fotografía) o al

**\*Correo electrónico:** leonardo.meneses@colegio-moisesmussa.cl