



U.T.P.

**SEMANA N°22 DEL 24 AL 28 DE AGOSTO.**

**GUÍA N°17 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD QUINTOS BÁSICOS 2020**

**Profesor:** LEONARDO MENESES INOSTROZA.

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

**\*Objetivo de aprendizaje:** Identificar ejercicios físicos que se pueden desarrollar a diario en el hogar.

**\*Habilidad:** Identificar.

**\*Indicador de evaluación:** Reconocen y aplican ejercicios para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad.

**ACTIVIDAD.**

**\*Instrucciones:** Lee la acción e identifica si corresponde a: **FUERZA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA O VELOCIDAD.** Marcar con una **X**, según corresponda. **IMPORTANTE:** Puedes marcar más de una.

N°	ACCIONES	FUERZA	FLEXIBILIDAD	RESISTENCIA	VELOCIDAD
1	<b>Ejemplo: CAMINAR</b>			<b>X</b>	
2	Flexo-extensión de brazos.				
3	Movilidad articular				
4	Abdominales en 30 segundos.				
5	Levantar 10 kilos de arena.				
6	Trotar 10 minutos.				
7	Elongar piernas.				
8	Separar piernas y bajar el tronco.				
9	Subir escaleras rápidamente.				
10	Juegos de persecución.				
11	Elongar tronco.				
12	Empujar un mueble				
13	Saltar la cuerda				
14	Carreras en bicicleta.				
15	Estirar brazos y piernas				

**ENVIAR GUÍA N°17 A:**

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

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