



U.T.P.

SEMANA N°25 DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE.

GUÍA N°20 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CUARTOS BÁSICOS 2020

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:

***Objetivo de aprendizaje:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

***Habilidad:** Identificar.

***Indicador de evaluación:** Identifican habilidades motrices específicas, tipos de ejercicios e intensidad, según acción descrita.

ACTIVIDAD.

***Instrucciones:** Lee la acción y relacionala al Tipo de ejercicio, Habilidad motriz específica e Intensidad y **registra con letra clara tu opción.**

IMPORTANTE: La acción puede estar asociada a más de un Tipo de ejercicio o Habilidad motriz específica.

N°	ACCIONES	<u>Tipo de ejercicio.</u> RESISTENCIA, VELOCIDAD, FUERZA O FLEXIBILIDAD	<u>Habilidad motriz específica.</u> LOCOMOCIÓN, MANIPULACIÓN O ESTABILIDAD	<u>Intensidad.</u> MODERADA O VIGOROSA.
1	Ejemplo: TROTAR LENTO 10 MINUTOS.	Resistencia.	Locomoción.	Moderada.
2	Andar en skate lento.			
3	Conducir balón de fútbol y rematar al arco.			
4	Cortar madera con serrucho.			
5	Hacer 20 abdominales en 20 segundos.			



U.T.P.

6	Trepar una pared.			
7	Lanzar a portería con mano hábil, dando un salto hacia adelante.			
8	Subir y bajar escaleras rápidamente.			
9	Cortar cartón grueso con tijeras.			
10	Jugar ping-pong.			
11	Saltar la cuerda avanzando.			
12	Andar veloz en bicicleta.			
13	Elongar brazos y piernas.			

ENVIAR GUÍA N°20 A:

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

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