



U.T.P.

SEMANA N°21 DEL 17 AL 21 DE AGOSTO.

GUÍA N°16 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD QUINTOS BÁSICOS 2020

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:

***Objetivo de aprendizaje:** Identificar hábitos de higiene, posturales y de vida saludable asociados a los ejercicios físicos ejecutados.

***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 Hábito higiénico y Hábito alimenticio.

IMPORTANTE: Escoger distintos tipos de ejercicios físicos diarios.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
TIPO DE EJERCICIO	EJEMPLO: Trotar.				
FRECUENCIA	Lunes a viernes				
INTENSIDAD	Moderada.				
TIEMPO	20 minutos.				
HÁBITO HIGIÉNICO	Bañarse.				
HÁBITO ALIMENTICIO	Comer un plátano.				

ENVIAR GUÍA N°16 A:

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

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