



U.T.P.

SEMANA N°21 DEL 17 AL 21 DE AGOSTO.

GUÍA N°16 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD SÉPTIMOS BÁSICOS 2020

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

| Nombres: | Apellidos: | Curso: | Fecha: |
|-----------------|-------------------|---------------|---------------|
| | | | |

***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.**

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--------------------------|--|---------------|------------------|---------------|----------------|
| TIPO DE EJERCICIO | EJEMPLO: Andar en bicicleta. | | | | |
| FRECUENCIA | Lunes a viernes | | | | |
| INTENSIDAD | Moderada. | | | | |
| TIEMPO | 1 hora. | | | | |
| PULSO INICIAL | 70 pulsaciones por minuto. | | | | |
| PULSO FINAL | 150 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