



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.

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: Flexo-extensión de brazos (lagartijas).				
FRECUENCIA	Lunes, miércoles y viernes.				
INTENSIDAD	Vigorosa.				
TIEMPO	20 minutos 5 series de 15 repeticiones.				
PULSO INICIAL	80 pulsaciones por minuto.				
PULSO FINAL	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