



U.T.P.

SEMANA N°22 DEL 24 AL 28 DE AGOSTO.

GUÍA N°17 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:** Elaborar, Ejecutar y Reconocer.

.....

***Indicador de evaluación:** Ejecutan ejercicios para el desarrollo de la condición física en forma continua o intermitente.

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 y recordar que la INTENSIDAD puede ser Moderada o Vigorosa.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
TIPO DE EJERCICIO	EJEMPLO: Trotar.				
FRECUENCIA	Lunes a viernes				
INTENSIDAD	Moderada.				
TIEMPO	10 minutos.				
HÁBITO HIGIÉNICO	Bañarse.				
HÁBITO ALIMENTICIO	Comer un plátano.				

ENVIAR GUÍA N°17 A:

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

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