



U.T.P.

SEMANA N°23 DEL 31 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE.

GUÍA N°18 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:** Reconocen y aplican ejercicios para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad.

ACTIVIDAD.

***Instrucciones:** Lee la acción e identifica si corresponde a: **FUERZA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA O VELOCIDAD.** Marcar con una X, según corresponda. **IMPORTANTE:** Puedes marcar más de una.

N°	ACCIONES	FUERZA	FLEXIBILIDAD	RESISTENCIA	VELOCIDAD
1	Ejemplo: CAMINAR			X	
2	Flexo-extensión de brazos.				
3	Movilidad articular				
4	Abdominales en 30 segundos.				
5	Levantar 10 kilos de arena.				
6	Trotar 10 minutos.				
7	Elongar piernas.				
8	Separar piernas y bajar el tronco.				
9	Subir escaleras rápidamente.				
10	Juegos de persecución.				
11	Elongar tronco.				
12	Empujar un mueble				
13	Saltar la cuerda				
14	Carreras en bicicleta.				
15	Estirar brazos y piernas				

ENVIAR GUÍA N°18 A:

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

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