



U.T.P.

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

GUÍA N°18 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD SÉPTIMOS BÁSICOS 2020

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:

***Objetivo de aprendizaje:** Identificar ejercicios de habilidades motrices específicos, tipos de ejercicios e intensidad.

***Habilidad:** Identificar.

***Indicador de evaluación:** Identifican habilidades motrices específicas, tipos de ejercicios e intensidad, según acción descrita.

ACTIVIDAD.

***Instrucciones:** Lee la acción y relacionala al Tipo de ejercicio, Habilidad motriz específica e Intensidad y **registra con letra clara tu opción.**

IMPORTANTE: La acción puede estar asociada a más de un Tipo de ejercicio o Habilidad motriz específica.

N°	ACCIONES	<u>Tipo de ejercicio.</u> RESISTENCIA, VELOCIDAD, FUERZA O FLEXIBILIDAD	<u>Habilidad motriz específica.</u> LOCOMOCIÓN, MANIPULACIÓN O ESTABILIDAD	<u>Intensidad.</u> MODERADA O VIGOROSA.
1	Ejemplo: TROTAR LENTO 10 MINUTOS.	Resistencia.	Locomoción.	Moderada.
2	Andar en skate.			
3	Conducir boteando balón de basquetbol y lanzar al aro.			
4	Picar leña con hacha.			
5	Hacer 60 abdominales por minuto.			



U.T.P.

6	Trepar una pared.			
7	Lanzar a portería con mano hábil, dando un salto hacia adelante.			
8	Subir y bajar escaleras.			
9	Cortar cartón grueso con tijeras.			
10	Elevar volantín con un pie apoyado en una pared.			
11	Saltar la cuerda avanzando.			
12	Andar veloz en bicicleta.			
13	Elongar tren superior en inferior.			

ENVIAR GUÍA N°18 A:

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

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