



U.T.P.

SEMANA N°24 DEL 7 AL 11 DE SEPTIEMBRE.

GUÍA N°19 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD SÉPTIMOS BÁSICOS 2020

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:

***Objetivo de aprendizaje:** Fomentar conductas de autocuidado y seguridad y su importancia en la ejecución de actividades físicas en el hogar.

***Habilidad:** Fomentar y proponer.

.....

***Indicador de evaluación:** Fomentan conductas de autocuidado en el hogar y proponen ejercicios específicos a desarrollar en ese mismo espacio.

ACTIVIDAD.

***Instrucciones:**

***Lee la actividad física descrita y anota una conducta de autocuidado y/o seguridad asociada a la acción.**

****Propón un ejercicio físico con su respectiva conducta de autocuidado y seguridad.**

IMPORTANTE: REDACTA REVEMENTE Y CON LETRA CLARA.

N°	*ACTIVIDAD FÍSICA	*CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO Y SEGURIDAD.	**EJERCICIO FÍSICO PROPUESTO POR EL ESTUDIANTE.	**CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO Y SEGURIDAD.
1	EJEMPLO: Ejecutar abdominales en el living, sobre una alfombra.	Colocar toalla doblada sobre la alfombra, para proteger la espalda.	Ejecutar planchas sobre la misma alfombra.	Colocar toalla a la altura de los antebrazos (entre codos y muñecas).
2	Trotar en el living.			
3	Hacer sentadillas en la pieza.			



U.T.P.

4	Saltar la cuerda en el patio.			
5	Ejecutar trote, skipping y taloneo en un pasillo.			
6	Flexo-extensión de brazos (lagartijas) en el living.			
7	Dominar balón de fútbol en el patio.			
8	Subir y bajar escaleras rápidamente.			

ENVIAR GUÍA N°19 A:

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

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