



U.T.P.

**SEMANA N°25 DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE.**

**GUÍA N°20 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD QUINTOS BÁSICOS 2020**

**Profesor:** LEONARDO MENESES INOSTROZA.

<b>Nombres:</b>	<b>Apellidos:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>

**\*Objetivo de aprendizaje:** Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos.

**\*Habilidad:** Practicar, Identificar y Proponer.

.....

**\*Indicador de evaluación:** Identifican 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 BREVEMENTE Y CON LETRA CLARA.**

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



**U.T.P.**

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

**ENVIAR GUÍA N°20 A:**

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

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