



U.T.P.

SEMANA N°25 DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE.

GUÍA N°20 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD OCTAVOS BÁSICOS 2020

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:

***Objetivo de aprendizaje:** Fomentar la práctica de actividad física en espacios reducidos.

***Habilidad:** Fomentar.

.....
***Indicador de evaluación:** Fomentan ejercicios físicos específicos para ejecutar en espacios reducidos.

ACTIVIDAD.

***Instrucciones:**

***Lee el TIPO DE EJERCICIO FÍSICO, propón y registra el Ejercicio Físico específico, Lugar de ejecución e Intensidad de éstos.**

IMPORTANTE: REDACTA BREVEMENTE Y CON LETRA CLARA.

N°	TIPOS DE EJERCICIOS FÍSICOS.	EJERCICIO FÍSICO ESPECÍFICO.	LUGAR DE EJECUCIÓN EJERCICIO FÍSICO.	INTENSIDAD.
1	EJEMPLO: RESISTENCIA CARDIOVASCULAR	Trotar 5 minutos.	Living o comedor.	Moderada.
2	FUERZA MUSCULAR			
3	VELOCIDAD			
4	FLEXIBILIDAD			



U.T.P.

5	RESISTENCIA CARDIOVASCULAR			
6	FUERZA MUSCULAR			
7	VELOCIDAD			
8	FLEXIBILIDAD			

ENVIAR GUÍA N°20 A:

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

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