



**SEMANA N°12 DEL 15 AL 19 DE JUNIO.**

**UTP GUÍA N°11 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD QUINTOS BÁSICOS 2020**

**Profesor:** LEONARDO MENESES INOSTROZA.

<b>Nombres:</b>	<b>Apellidos:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>
			<b>15 al 19 de junio</b>

\***Objetivo de aprendizaje (OA6):** Identificar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física.

\***Habilidad:** Identificar.

\*\*\*\*\*

**ACTIVIDADES.**

\***Actividad 1:** Identificar actividades de intensidad Moderada y Vigorosa.

**Instrucciones:** Leer descripción reconociendo la acción e identificando la intensidad de cada una.  
**Debes colocar si es MODERADA o VIGOROSA.**

<b>Intensidad.</b>	<b>Descripción</b>
<b>Moderada</b>	Actividades y/o ejercicios ligeros o suaves que no requieren un mayor gasto de energía en general. También se les conoce como ejercicios de <b>Resistencia aeróbica</b> (larga o mediana duración y de baja intensidad). Eleva el consumo de oxígeno (inhalación y exhalación más profunda) y aumenta el ritmo cardíaco moderadamente.
<b>Vigorosa</b>	Actividades y/o ejercicios que requieren un mayor gasto de energía, forzando orgánicamente al cuerpo. También se les conoce como <b>Resistencia anaeróbica</b> (corta duración y alta intensidad). Eleva el consumo de oxígeno (inhalación y exhalación corta) y aumenta el ritmo cardíaco vigorosamente.

<b>N°</b>	<b>ACCIÓN, EJERCICIO O ACTIVIDAD.</b>	<b>INTENSIDAD</b>
<b>1</b>	Caminar por la calle paseando al perro.	
<b>2</b>	Andar en bicicleta por el parque.	
<b>3</b>	Practicar carreras de velocidad.	
<b>4</b>	Hacer abdominales cronometrando el tiempo.	
<b>5</b>	Bailar reggaetón.	
<b>6</b>	Ejecutar flexo-extensión de brazos.	
<b>7</b>	Jugar al libre en el recreo.	
<b>8</b>	Trotar alrededor de la cancha 20 minutos.	
<b>9</b>	Participar en combate de judo.	
<b>10</b>	Hacer escalada en un cerro.	

**\*Actividad 2:** Crear Plan de entrenamiento semanal con actividades de intensidad Moderada y Vigorosa.

**Instrucciones:** Según la descripción de las intensidades vistas anteriormente, nombrar 2 actividades o ejercicios por día, **uno moderado y uno vigoroso.**

**\*\*\*Ejemplo:** Trotar 20 minutos alrededor de una cancha (Intensidad moderada). Ejecutar 3 series de 30 abdominales (Intensidad vigorosa).

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>1. MODERADA</b>	<b>1. MODERADA</b>	<b>1. MODERADA</b>	<b>1. MODERADA</b>	<b>1. MODERADA</b>	<b>1. MODERADA</b>
<b>2. VIGOROSA</b>	<b>2. VIGOROSA</b>	<b>2. VIGOROSA</b>	<b>2. VIGOROSA</b>	<b>2. VIGOROSA</b>	<b>2. VIGOROSA</b>
Actividad o ejercicio.	Actividad o ejercicio.	Actividad o ejercicio.	Actividad o ejercicio.	Actividad o ejercicio.	Actividad o ejercicio.
1.	1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.	2.

**ENVIAR respuestas de la guía n°11 a:**

**\*Correo Institucional Profesor:** [leonardo.meneses@colegio-moisismussa.cl](mailto:leonardo.meneses@colegio-moisismussa.cl) (respuestas escritas en documento de Word o fotografía scaneada de la guía) o al

**\*WhatsApp Educación Física y salud:** +569 20672798 (fotografías de la guía resuelta).

**\*VISITA LA PÁGINA DEL MINEDUC:** [www.aprendoenlinea.cl](http://www.aprendoenlinea.cl) para tips, orientaciones y consejos prácticos de **Educación física y salud.**