



SEMANA N°12 DEL 15 AL 19 DE JUNIO.

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

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA.

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:
			15 al 19 de junio

***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.

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

N°	ACCIÓN, EJERCICIO O ACTIVIDAD.	INTENSIDAD
1	Caminar por la calle paseando al perro.	
2	Andar en bicicleta por el parque.	
3	Practicar carreras de velocidad.	
4	Hacer abdominales cronometrando el tiempo.	
5	Bailar reggaetón.	
6	Ejecutar flexo-extensión de brazos.	
7	Jugar al libre en el recreo.	
8	Trotar alrededor de la cancha 20 minutos.	
9	Participar en combate de judo.	
10	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
1. MODERADA					
2. VIGOROSA					
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 (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 para tips, orientaciones y consejos prácticos de **Educación física y salud.**