



U.T.P.

**SEMANA N°16 DEL 13 AL 17 DE JULIO.**

**GUÍA N°14 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD QUINTOS BÁSICOS 2020**

**Profesor:** LEONARDO MENESES INOSTROZA.

<b>Nombres:</b>	<b>Apellidos:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>
			<b>13 AL 17 DE JULIO</b>

**\*Objetivo de aprendizaje (OA1):** Identificar ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad que se realizan a cotidiano dentro y fuera del hogar.

**\*Habilidad:** Identificar y ejecutar.

**ACTIVIDAD.**

**\*Actividad:** Identificar actividades físicas que se realizan dentro y fuera del hogar cotidianamente. Además, debes proponer 2 ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad o velocidad.

**Instrucciones:** Lee el ejemplo e identifica el tipo de actividad mencionada, proponiendo 2 ejercicios para cada una de ellas. **SE SUGIERE SUPERVISIÓN DE UN ADULTO RESPONSABLE Y QUE EL ESTUDIANTE EJECUTE SEGÚN SU CAPACIDAD Y CONDICIÓN FÍSICA, LOS EJERCICIOS PROPUESTOS POR EL MISMO.**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIPO DE EJERCICIO</b> (Resistencia, Fuerza, Flexibilidad o Velocidad)	<b>PROPUESTA DEL ESTUDIANTE</b>
<b>EJEMPLO:</b> Levantar mesas y sillas para hacer el aseo.	*Fuerza	*Levantar una silla y repetir el ejercicio 5 veces. *Levantar una mesa y repetir el ejercicio 3 veces.
<b>Pasear al perro durante 30 minutos caminando lentamente.</b>	*	*
<b>Ir corriendo rápidamente a comprar el pan.</b>	*	*



**U.T.P.**

<b>Recoger ropa o cosas del suelo, reclinando el tronco hacia abajo.</b>	*	*
<b>Levantar la cama para barrer debajo de ella.</b>	*	*
<b>Tender ropa en un cordel alto.</b>	*	*
<b>Quitar el pasto con pala y picota.</b>	*	*

**RESPONDER GUÍA N°13 EN:**

\***CUADERNO de Educación Física** (puede ser un cuaderno del año pasado que le queden hojas)

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

**RECOMENDACIONES DEL PROFESOR:**

\***REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA EN TU HOGAR** (en clases online, se dejarán sugerencias de ejercicios para ejecutar en espacios reducidos).

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