



**COMPLEJO EDUCATIVO “SAN BARTOLOME APOSTOL”**  
**ILOPANGO/SAN SALVADOR**  
**CODIGO 70026**



**GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA EDUCACION MEDIA**  
**PRIMER AÑO SECCIONES A, B, C Y D**

**CONTENIDO CONCEPTUAL:** Importancia de la nutrición adecuada en el desarrollo y funcionamiento del organismo en la actividad física.

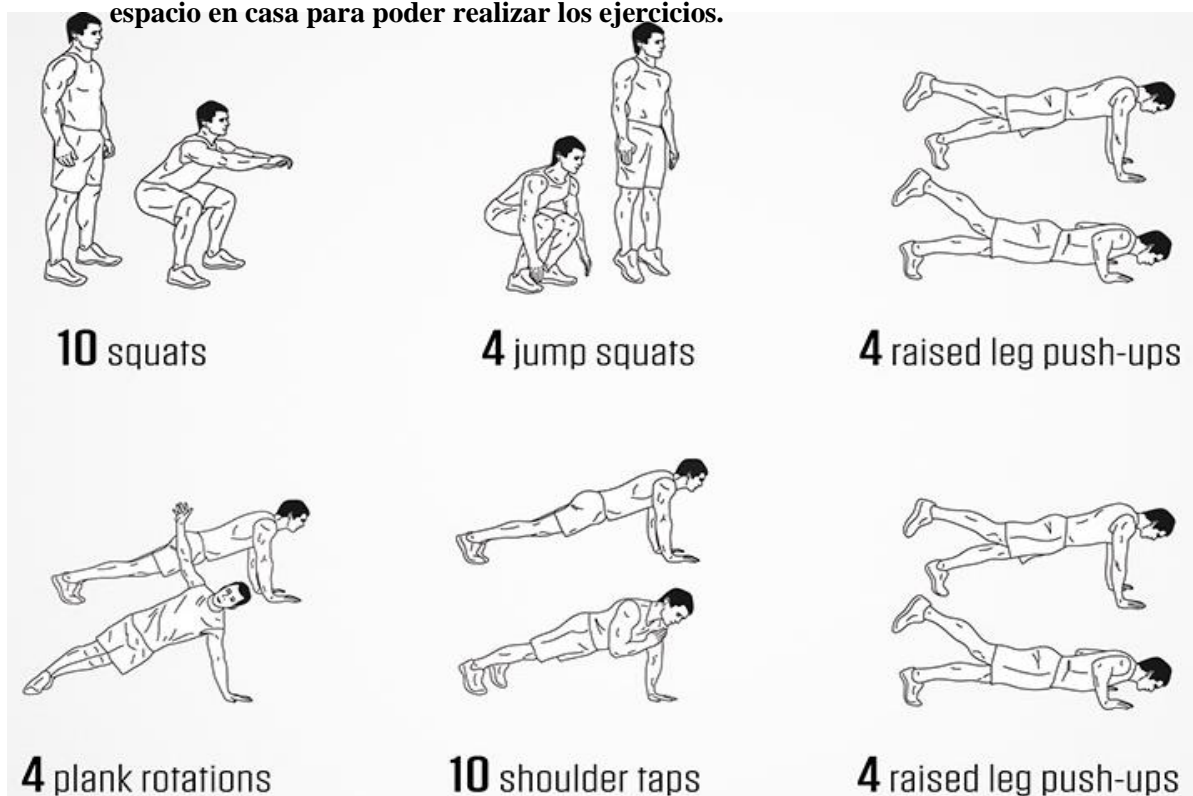
**INDICADORES DE LOGRO:** Clasifica alimentos del entorno que contengan: proteínas, carbohidratos, grasas, azúcares y minerales, que favorezcan el desarrollo y funcionamiento del organismo en actividades físicas.

**INDICACIONES**

Esta guía presenta actividades para que los estudiantes las resuelva en casa y, de ser posible, en familia, aprovechando los beneficios de la actividad física para la salud mental y física de todos los miembros del hogar. Cada actividad tiene una graduación de tiempo o de repeticiones, de acuerdo a las características de la misma. Por tanto, pedimos **adecuar un espacio de casa** para poder realizar las actividades propuestas y **utilizar ropa y calzado adecuado** para poder desarrollar los ejercicios.

1. **¿Consideras importante llevar una adecuada nutrición para realizar actividad física?**
2. **¿Menciona algunos efectos negativos de no llevar una nutrición balanceada?**
3. **Menciona las diferencias de los siguientes conceptos: Alimentación, Nutrición y Dieta**
4. **Realiza tu propio calentamiento el cual debe contener las siguientes partes: lubricación de articulaciones, elevación de pulsaciones y estiramiento.**

5. A continuación, se presenta la siguiente rutina de ejercicio, recuerda adecuar un espacio en casa para poder realizar los ejercicios.



- \*\* Realiza 3 Series completas de estos ejercicios
- \*\* Plank rotations se realizará con alternando brazo izquierdo y derecho
- \*\* raised leg push-up se realizará con alternando pierna izquierda y derecha

6. Finalizada la rutina, realiza tus propios estiramientos de vuelta a la calma.

**NOTA: TODO ESTUDIANTE DEBERA JUSTIFICAR Y COMPLETAR LAS ACTIVIDADES PRESENTES EN LA GUIA MEDIANTE UNA FOTOGRAFIA Y UN VIDEO CORTO DE 1 MIN DE DURACION EN QUE EL ESTUDIANTE REALICE LA PARTE PRINCIPAL DE LA MISMA Y FOTOGRAFIA DE LAS RESPUESTAS DE LAS PREGUNTAS DESARROLLADAS.**

TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA **POR LOS ESTUDIANTES** LA FECHA **12/2/2021** AL DOCENTE DE EDUCACION FISICA, AL **CORREO** QUE SE DETALLA A CONTINUACION:

**PROFESOR HEBER ROSALES:** mrosalesj93@gmail.com

**DEBERA ESPECIFICAR NOMBRE COMPLETO, GRADO Y SECCION, NUMERO DE LISTA**

**ASI MISMO ESTA A DISPOSICION EL SIGUIENTE CONTACTO PARA REALIZAR CONSULTAS QUE TENGA SOBRE LA GUIA EN HORARIOS LABORALES DE LUNES A VIERNES DE 07:00-12:00**

**PROFESOR HEBER ROSALES:** 7355-8347

**POR FORMALIDAD Y EVITAR MALOS ENTENDIDOS, NO SE RECIBIRA EVIDENCIA DE GUIAS POR MEDIO DE WHATSAPP.**