



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



**GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA TERCER CICLO
DE EDUCACIÓN BÁSICA (7°, 8° Y 9° SECCIONES A, B, C)**

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

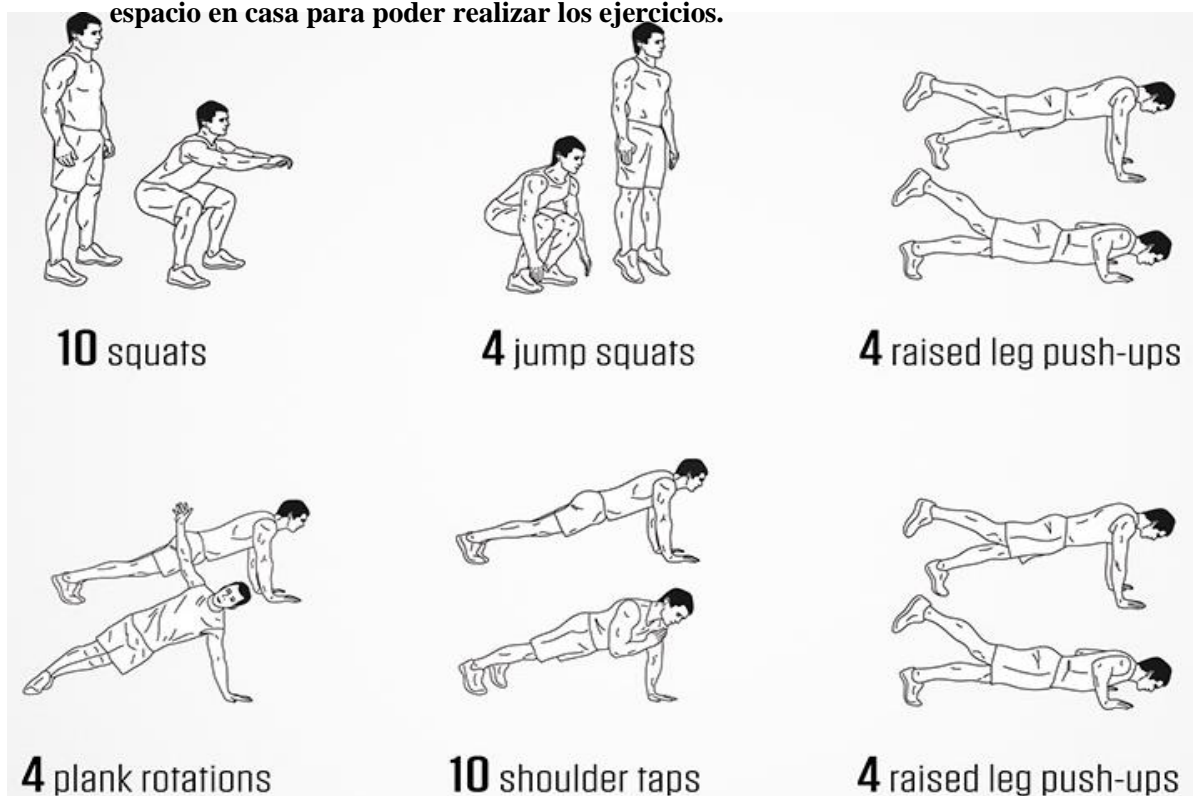
INDICADODRES DE LOGRO: Clasifica alimentos del entorno que contengan: proteínas, carbohidratos, grasas, azúcares y minerales, que favorezcan el desarrollo y funcionamiento del organismo en actividades físicas.

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** 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

SEÑORITA SARA BRIZUELA: saritabrizuela123@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 AM - 12:00 MD PARA TURNO MATUTINO

PROFESOR HEBER ROSALES: 7355-8347

**Y PARA TURNO VESPERTINO EN HORARIO DE LUNES A VIERNES DE
1:00-6:00 PM**

SEÑORITA SARA BRIZUELA: 6026-6525

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