



COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL
GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA SEGUNDO CICLO
DE EDUCACIÓN BÁSICA (4°, 5° Y 6° GRADOS MATUTINO Y VESPERTINO)

SEMANA 1 DEL 20 AL 24 DE ABRIL DE 2020

CONTENIDO CONCEPTUAL: Preparo mi cuerpo para el ejercicio

INDICADORES DE LOGRO: Ejecuta con interés secuencias de actividades de condicionamiento, describiendo sus beneficios en el sistema cardiovascular y óseo articular.

INDICACIONES: La siguiente guía ha sido elaborada con la finalidad de mantenernos sanos y fuertes estando en casa practicando actividad física a través de la Educación Física. A continuación, se presentan una serie de actividades encaminadas al fortalecimiento de nuestro cuerpo. Es importante usar ropa y calzado adecuado, mantenernos hidratados antes, durante y después de hacer ejercicio, aprovecha los beneficios de la actividad física y apóyate de tus padres para que juntos puedan moverse en casa.

1. **Contesta: ¿Por qué debemos preparar el cuerpo para la actividad física? Con tu grupo familiar redacta tu respuesta creando un álbum virtual de fotografías en un archivo de Word.**
2. **Realizar la siguiente rutina de calentamiento y estiramiento. Puedes apoyarte visitando el siguiente enlace web. Repite cada ejercicio 10 veces**
https://www.youtube.com/watch?v=5aAksctYGY&list=LLKWsk7DYuxBEWP-rEV_nVvQ&index=2
3. **Dibuja dos cuadrados en el piso con tirro o tiza y desarrolla los siguientes ejercicios de coordinación. Apóyate del siguiente enlace. Repite cada ejercicio 10 veces**
https://www.youtube.com/watch?v=_jZkhchcbyY
4. Realiza los siguientes ejercicios de respiración:
 - a. Inhalar por la nariz y exhalar por la boca
 - b. Inhalar por la boca y exhalar por la nariz
 - c. Inhalar por la nariz y exhalar por la nariz
 - d. Inhalar por la boca y exhalar por la boca
 - e. *** repetir 10 veces cada ejercicio

NOTA: TODO ESTUDIANTE DEBERA JUSTIFICAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS MEDIANTE FOTOGRAFIA O VIDEO.

TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA **POR LOS PADRES O ENCARGADOS DE LOS ESTUDIANTES** LA FECHA **22/04/2020** A LOS DOCENTES DE EDUCACION FISICA CORRESPONDIENTES AL TURNO, A LOS CORREOS QUE SE DETALLAN A CONTINUACION:

PROFESOR HEBER ROSALES: mrosalesj93@gmail.com

PROFESOR RICARDO RIVAS: ricardo.rivas.35@hotmail.com

SEÑORITA SARA BRIZUELA: saritabrizuella123@gmail.com

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

ASI MISMO PONEMOS A DISPOSICION LOS NUMEROS DE CONTACTO PARA CONSULTAS SOBRE LAS GUIAS

PROFESOR HEBER ROSALES: 7355-8347

PROFESOR RICARDO RIVAS: 7239-6466

SEÑORITA SARA BRIZUELA: 6026-6525

LOS HORARIOS DE ENTREGA SERAN LOS SIGUIENTES:

MIERCOLES DE 8:00 A.M-12:00 P.M PARA TURNO MATUTINO

MIERCOLES DE 2:00 P.M-6:00 P.M PARA TURNO VESPERTINO