



COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL
GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA TERCER CICLO
DE EDUCACIÓN BÁSICA (7°, 8° Y 9° GRADOS MATUTINO Y VESPERTINO)

SEMANA 1 DEL 20 AL 24 DE ABRIL DE 2020

CONTENIDO CONCEPTUAL: Métodos para trabajar la capacidad anaeróbica (aláctica y láctica).

INDICADORES DE LOGRO: Mantiene su nivel de esfuerzo en cada repetición con un tiempo de aproximado de 15 segundos, sin extralimitarse en su capacidad.

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 familiares para que juntos puedan moverse en casa.

- 1. 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=5aAkskctYGY&list=LLKWsK7DYuxBEWP-rEV_nVvQ&index=2

- 2. Desarrolla los siguientes ejercicios de Resistencia anaeróbica. Apóyate de tus familiares e invítalos a participar en el reto. Realiza 3 series de 10 repeticiones los siguientes ejercicios:**

Ejercicios	Estudiante	Familiar 1	Familiar 2
Sentadillas			
Pechadas			
Abdominales			
Salta cuerda 1min			

*** salta cuerdas se realizarán 3 series de 1min

3. Realiza los siguientes ejercicios de respiración:
- Inhalar por la nariz y exhalar por la boca
 - Inhalar por la boca y exhalar por la nariz
 - Inhalar por la nariz y exhalar por la nariz
 - Inhalar por la boca y exhalar por la boca
 - *** repetir 10 veces cada ejercicio
4. ¿Qué te parecieron los ejercicios de resistencia anaeróbica? En tu círculo familiar ¿A quién o quienes se les dificulto realizar los ejercicios? Escríbenos tu respuesta

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

TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA LA FECHA **23/04/2020** A LOS DOCENTES DE EDUCACION FISICA CORRESPONDIENTES AL TURNO, LOS CORREOS SE DETALLAN ACONTINUACION:

PROFESOR HEBER ROSALES: mrosalesj93@gmail.com

SEÑORITA SARA BRIZUELA: saritabrizuela123@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

SEÑORITA SARA BRIZUELA: 6026-6525

LOS HORARIOS DE ENTREGA SERAN LOS SIGUIENTES:

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

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