



## COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL

### GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA EDUCACION MEDIA

#### PRIMER AÑO SECCIONES A, B, C, D.

SEMANA DEL 27 ABRIL AL 1 DE MAYO DE 2020

**CONTENIDO CONCEPTUAL:** Capacidad anaeróbica láctica y anaeróbica aláctica.

- Importancia de la capacidad anaeróbica en el desempeño de las actividades deportivas y en otras actividades cotidianas.

**INDICADORES DE LOGRO:** Mantiene un buen nivel de rendimiento y de coordinación motora al ejecutar acciones físicas con velocidad próxima a la máxima en periodos de 1 a 3 minutos de duración.

#### 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.

- 1. Investiga los conceptos resistencia anaeróbica láctica y resistencia anaeróbica aláctica y escribe con tus palabras lo que has entendido.**
- 2. Desarrolla la siguiente rutina de activación, apoyate del video en el siguiente enlace**

<https://www.youtube.com/watch?v=GVDHU9cwof4>

- 3. Luego de haber desarrollado la rutina de activación, desarrolla los siguientes ejercicios de resistencia anaeróbica aláctica y láctica propuestos en el siguiente video, realiza la mayor cantidad posible de ellos en:**

**\*30 segundos serie 1 + descanso de 30 segundo**

**\*60 segundos serie 2 + descanso de 60 segundos**

**\*90 segundos serie 3 + descanso de 60 segundos**

Ejercicios	séptimo grado			octavo grado			noveno grado		
	serie 1	serie 2	serie 3	serie 1	serie 2	serie 3	serie 1	serie 2	serie 3
Squat jump									
Press Jack									
Snowboard hop									
2 jack+4 high knees									
Abdominales									

Puedes apoyarte del siguiente video para realizar los ejercicios

<https://www.youtube.com/watch?v=F4g5UowoQbc>

4. Luego de realizada la rutina realiza los siguientes ejercicios de estiramiento, mantente en esa postura durante 30 segundos



5. A continuación, se presenta el siguiente reto pídele a un familiar que te acompañe y realízalo. puedes apoyarte del siguiente enlace

<https://www.youtube.com/watch?v=afmXWrw3Fh0>

¿serás capaz de realizarlo?

**NOTA: TODO ESTUDIANTE DEBERA JUSTIFICAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS MEDIANTE FOTOGRAFIA Y VIDEO CUYA DURACION SEA DE 1 MINUTO (SOLO ADJUNTAR 1 VIDEO)**

TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA **POR LOS PADRES O ENCARGADOS DE LOS ESTUDIANTES** LA FECHA **01/05/2020** A LOS DOCENTES DE EDUCACION FISICA CORRESPONDIENTES AL TURNO, A LOS CORREOS QUE SE DETALLAN A CONTINUACION:

**PROFESOR HEBER ROSALES:** [mrosalesj93@gmail.com](mailto:mrosalesj93@gmail.com)

**SEÑORITA SARA BRIZUELA:** [saritabrizuela123@gmail.com](mailto: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:

**VIERNES DESDE LAS 0:00-18:00 HRS**