



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 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>

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



- 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 **30/04/2020** A LOS DOCENTES DE EDUCACION FISICA CORRESPONDIENTES AL TURNO, A LOS CORREOS QUE SE DETALLAN A CONTINUACION:

PROFESOR HEBER ROSALES: mrosalesj93@gmail.com

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 DESDE LAS 0:00-18:00 HRS