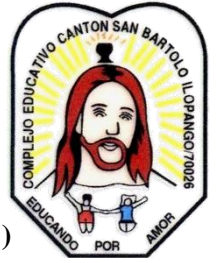


COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL
GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA TERCER CICLO
DE EDUCACIÓN BÁSICA (7°, 8° Y 9° GRADOS MATUTINO Y VESPERTINO)



CONTENIDO CONCEPTUAL: Sistema de Entrenamiento: Test del Hexágono.

INDICADORES DE LOGRO: Establece aspectos que diferencian la capacidad anaeróbica aláctica y láctica, y su utilidad en las actividades deportivas y otras actividades, a partir de la práctica.

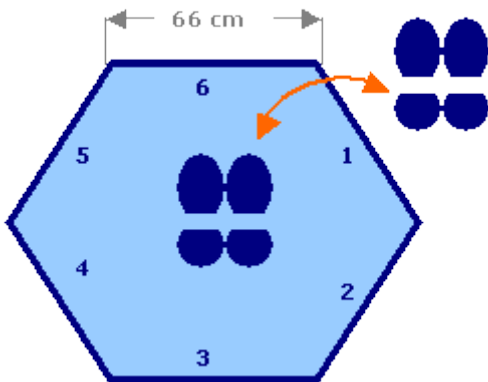
INDICACIONES

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. ¿En que consiste o que entiendes por sistema de entrenamiento?
2. Menciona al menos 5 beneficios de un sistema de entrenamiento para la salud
3. Práctica lo aprendido y realiza tu propia rutina de calentamiento
4. Realiza el siguiente test: Test del Hexágono

Equipamiento necesario

- Hexágono dibujado en el suelo con cada lado de 66 cm de largo.
- Cronómetro.
- Un asistente.



Cómo realizar el test

- El estudiante se coloca de pie en el centro del hexágono de cara al lado “6” (ver imagen).
 - Durante el test, el estudiante debe estar encarado siempre al lado “6”.
 - Al comando de “¡ya! Se activa el cronómetro y el estudiante salta con los pies juntos por encima de la línea “1”, vuelve al centro y salta sobre la línea “2” y así sucesivamente. Cuando el deportista cruza la línea “6” se habrá completado una vuelta.
- El estudiante debe completar tres vueltas completas sin parar.

- Al haber dado tres vueltas (36 saltos) y situado en el punto de partida se detiene el cronómetro y se registra el primer tiempo obtenido. (en segundos)
- El estudiante reposa y vuelve a repetir el test dos veces más. Es importante registrar los tres tiempos obtenidos.
- Si la línea se salta incorrectamente o se pisa durante el test, el intento se dará por nulo (se debe parar y empezar de nuevo).

Nombre	Primer intento (seg)	Segundo intento (seg)	Tercer intento (seg)
ESTUDIANTE			
FAMILIAR			

*** puedes apoyarte del siguiente video

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

- 5. Luego de finalizado el test, ¿a que sistema de entrenamiento pertenece el test? (método continuo intensivo, método continuo variable, método fraccionado, método intervalito, método por repeticiones) ¿Por qué?**

NOTA: TODO ESTUDIANTE DEBERA JUSTIFICAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS MEDIANTE FOTOGRAFIA Y VIDEO CUYA DURACION SERA DE 1 MIN.

TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA **POR LOS PADRES O ENCARGADOS DE LOS ESTUDIANTES** LA FECHA **29/05/2020** A LOS DOCENTES DE EDUCACION FISICA CORRESPONDIENTES AL TURNO, A LOS CORREOS QUE SE DETALLAN A CONTINUACION:

PROFESOR HEBER ROSALES: mrosalesj93@gmail.com

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