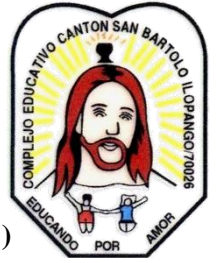


**COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL**  
**GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA TERCER CICLO**  
**DE EDUCACIÓN BÁSICA (7°, 8° Y 9° GRADOS MATUTINO Y VESPERTINO)**



**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.

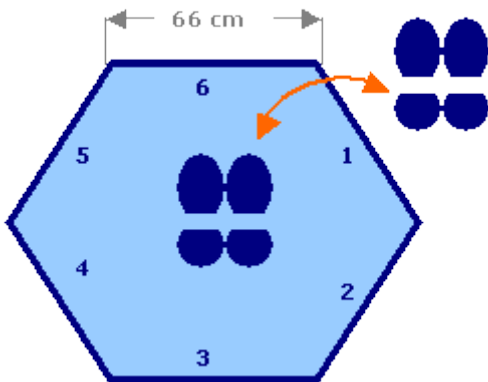
### INDICACIONES

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)
<b>ESTUDIANTE</b>			
<b>FAMILIAR</b>			

\*\*\* 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**