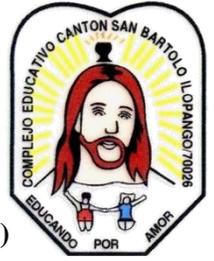


COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL
GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA TERCER CICLO
DE EDUCACIÓN BÁSICA (7°, 8° Y 9° GRADOS MATUTINO Y VESPERTINO)



CONTENIDO CONCEPTUAL: La flexibilidad y su importancia en la prevención de lesiones.

INDICADORES DE LOGRO: La flexibilidad como capacidad física que promueve la reducción del riesgo de lesiones, dolores musculares y mejora postural

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. Realiza tu propio calentamiento el cual debe contener las siguientes partes: lubricación de articulaciones, elevación de pulsaciones y estiramiento.**
- 2. A continuación, se presentan las siguientes actividades a realizar apóyate de un familiar para realizarlas:**

PRUEBA DE EXTENSIÓN DE BRAZOS Y MANOS CON PICA

Objetivo: Medir la flexibilidad de hombros y muñecas del ejecutante.

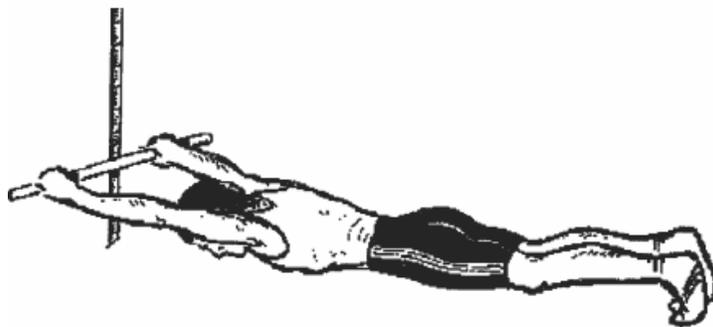
Materiales:

cinta métrica o de sastrería
Una pica (palo de escoba)
Regla

Indicaciones:

El estudiante se colocará en posición de tendido prono con el cuerpo y las extremidades extendidas sobre su eje longitudinal. El mentón permanecerá en contacto con el suelo y las manos sostendrán una pica de madera, manteniendo el agarre con una separación igual a la anchura de los hombros.

Coloca la cinta pegada a una pared. A la señal del controlador, el estudiante elevará la pica lo más arriba posible, manteniendo en todo momento el mentón en contacto con el suelo. La extensión y elevación hacia arriba se mantendrá hasta que la guía del medidor descansa sobre la regla que indique la medida de elevación exacta.



Será nula cualquier ejecución en la que se produzca separación, elevación de cadera, pies o mentón del suelo.

A continuación, anotarás la marca conseguida en cm durante 5 días, anotando con color rojo las dos mejores marcas conseguidas en los 5 días.

ESTUDIANTE	MARCA 1	MARCA 2	MARCA 3	MARCA 4	MARCA 5

NOTA: TODO ESTUDIANTE DEBERA **JUSTIFICAR Y COMPLETAR** LAS ACTIVIDADES PRESENTES EN LA GUIA MEDIANTE **VIDEO y FOTOGRAFIA** EN QUE EL ESTUDIANTE REALICE **LA PARTE PRINCIPAL** DE LA MISMA. LA DURACION DEL VIDEO DEBERA SER MINIMA DE 1 MINUTO

TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA **POR LOS PADRES O ENCARGADOS DE LOS ESTUDIANTES** LA FECHA **28/08/2020** 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

***** Le recordamos que si tiene guías pendientes de enviar puede hacerlas llegar a su profesor responsable de Educación Física.**