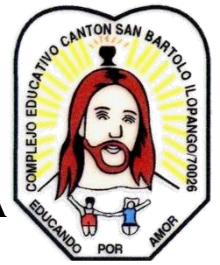


COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL
GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA EDUCACION MEDIA
PRIMER AÑO SECCIONES A, B, C, D.



CONTENIDO CONCEPTUAL: Ejecución de Movimientos cíclicos: Test Tapping con ambas piernas y Flexión de Brazos con apoyo en banco.

INDICADORES DE LOGRO: Ejecución de movimientos repetitivos utilizando fuerza resistencia y velocidad cíclica en miembros inferiores y superiores.

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:**

TAPPING CON AMBAS PIERNAS

Objetivo: Medir la velocidad cíclica de movimiento de las piernas.

Materiales: papel, cronometro (reloj o celular con función de cronometro)

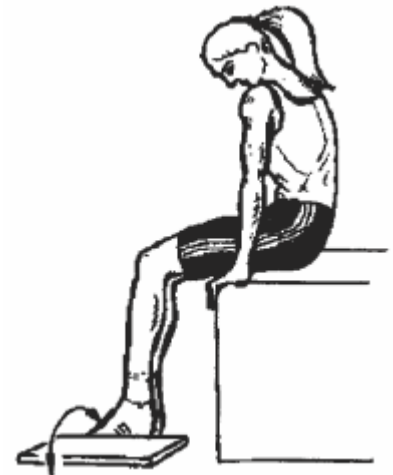
Inicialmente, el ejecutante se encontrará sentado sobre una silla o banco, de forma que la espalda esta recta y las piernas flexionando los muslos paralelos al suelo.

Los pies estarán apoyados en el suelo a un lado tabla o papel, que se encontrará delante del ejecutante, Las manos pueden estar agarradas a ambos lados de los muslos sobre el borde de la silla.

A la señal del examinador, el ejecutante comenzará a mover ambos pies alternativamente a un lado y otro de la tabla, tocando con los dos pies cada vez en un lado y a la máxima velocidad.

Se registrará el número de toques que realizan los pies a cada lado durante un período de 15 segundos. Para una medición más exacta, se podrá cronometrar el tiempo empleado en realizar 20 toques correctamente.

Se considerará error no tocar el suelo. Anota el resultado obtenido en 5 intentos



ESTUDIANTE	Intento 1	Intento 2	Intento 3	Intento 4	Intento 5

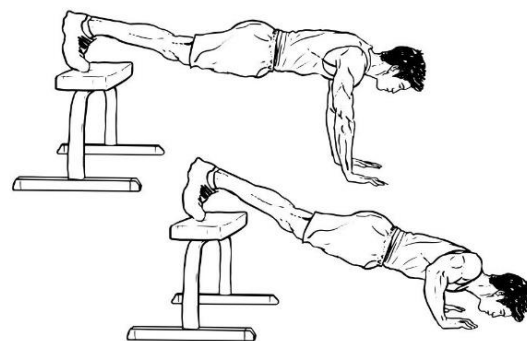
Puedes apoyarte en el siguiente enlace

<https://www.youtube.com/watch?v=ogZNw1wM5go&feature=youtu.be>

FLEXIÓN DE BRAZOS EN SUELO CON APOYO DE PIES SOBRE BANCO

Objetivo: Estimar la fuerza resistencia de la musculatura del miembro superior y músculos pectorales.

Posición inicial: El ejecutante se colocará en decúbito prono, con apoyo de manos en suelo y con una separación aproximada a la anchura de los hombros. Los brazos permanecerán extendidos y las piernas estarán igualmente extendidas, pero apoyadas, las puntas de ambos pies, sobre un banco o sobre el borde del sofá o una cama.



Ejecución: a la señal del controlador, el alumno realizará un descenso del cuerpo mediante flexión de brazos, manteniendo el tronco recto hasta tocar, con el pecho y la barbilla, en suelo. Seguidamente se extenderán los brazos, elevando el cuerpo hasta la posición inicial.

Se anotará el número de repeticiones (flexión y extensión) realizadas correctamente durante 30 segundos. No se permitirá despegar las manos del suelo durante la ejecución, ni se contabilizarán medias flexiones. Anota el número de repeticiones en tres intentos.

ESTUDIANTE	Intento 1	Intento 2	Intento 3

Puedes apoyarte en el siguiente enlace

<https://www.youtube.com/watch?v=A7XmKY3VrRk&feature=youtu.be>

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 **4/09/2020** 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.**