

COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL

GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA: 4° SECCIONES A, B, C

CONTENIDO CONCEPTUAL: Aspectos que interactúan en la actualización de estructura e imagen corporal a partir del movimiento y las relaciones con elementos del entorno. **(Continuación)**

INDICADORES DE LOGRO: Evidencia incremento de la flexibilidad en las articulaciones de las extremidades y el tronco, considerando responsablemente factores endógenos y exógenos presentes y previniendo posibles daños en las partes ejercitadas.

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.

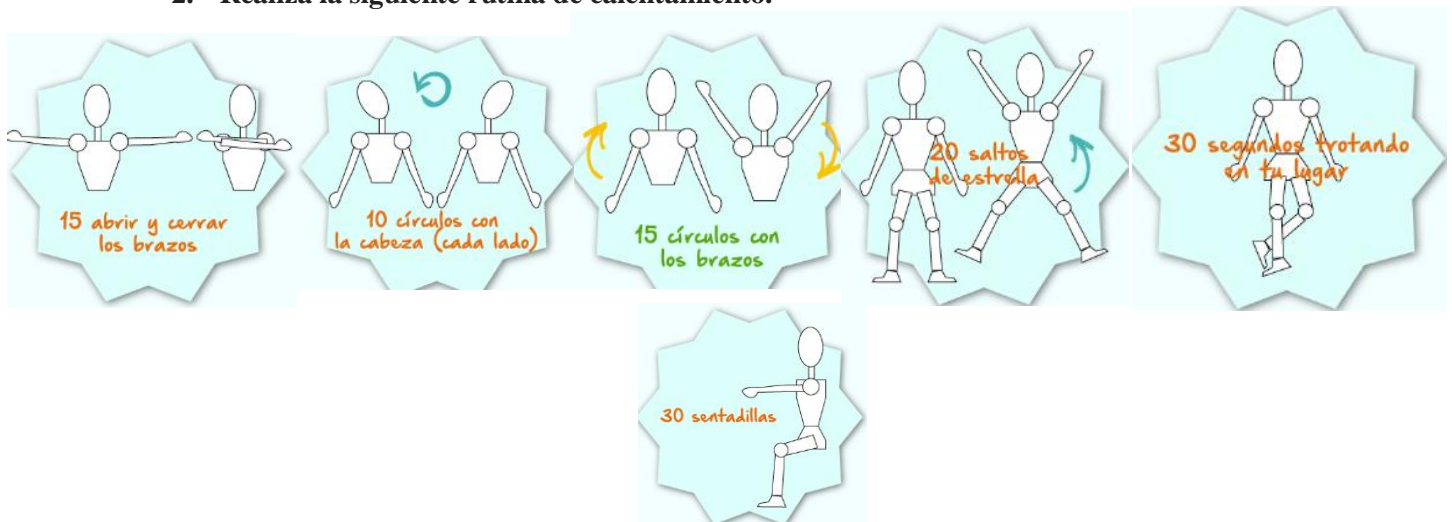
Es importante que apoyes tu aprendizaje siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Usa la ropa y zapatos con los que te sientas más cómodo y libre de moverte, no uses ropa apretada o zapatos incómodos.
- Participa activamente en todos los juegos, pon a prueba tus habilidades mientras te diviertes con tu familia.
- Recuerda tomar agua antes, durante y después de hacer actividad física

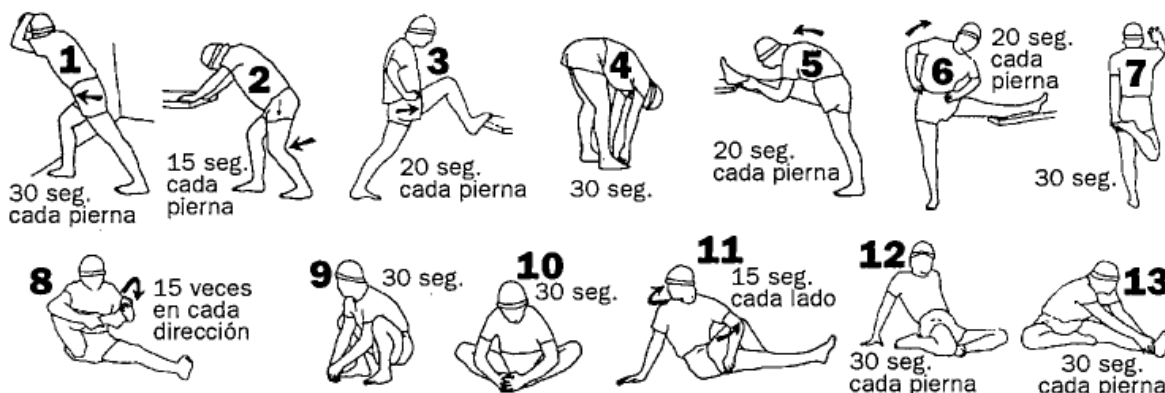
1. Recuerda:

- La mejora de la flexibilidad contribuye a potenciar ciertas cualidades en los deportistas, ya que la elasticidad y la movilidad articular se convierten en elementos esenciales para el desarrollo físico, alcanzar un buen rendimiento físico, facilita la ejecución efectiva de la técnica, previene lesiones.
- Un músculo con una buena elasticidad y una articulación con un buen grado de movilidad, permiten al deportista realizar un gesto deportivo con mayor amplitud y eficiencia.

2. Realiza la siguiente rutina de calentamiento.



3. Realiza la siguiente rutina de flexibilidad



4. Realiza los siguientes ejercicios de respiración:

- Inhalar por la nariz y exhalar por la boca
- Inhalar por la boca y exhalar por la nariz
- Inhalar por la nariz y exhalar por la nariz
- Inhalar por la boca y exhalar por la boca
- *** repetir 10 veces cada ejercicio

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

TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA **POR LOS PADRES O ENCARGADOS DE LOS ESTUDIANTES** LA FECHA **26/06/2020** 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 DEL ESTUDIANTE

ASI MISMO PONEMOS A DISPOSICION LOS NUMEROS DE CONTACTO PARA CONSULTAS SOBRE LAS GUIAS

PROFESOR HEBER ROSALES: 7355-8347

SEÑORITA SARA BRIZUELA: 6026-6525