



COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL

GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA SEGUNDO CICLO

DE EDUCACIÓN BÁSICA: 6° SECCIONES A, B, C

CONTENIDO CONCEPTUAL: Importancia del desarrollo simétrico de la fuerza en las extremidades superiores e inferiores, así como las caras anteriores y posteriores de estas y otras partes del cuerpo

INDICADORES DE LOGRO: Manifiesta simetría en el desarrollo de la fuerza de ambos brazos y ambas piernas

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

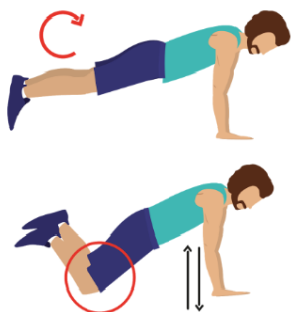
1. Lo que debemos saber:

Tus músculos pueden ser **agonistas** o **antagonistas**, según el tipo de ejercicios que hagas. Los músculos que realizan la contracción muscular se denominan **agonistas**, mientras que los músculos que se relajan, permitiendo el movimiento, son los **antagonistas**.

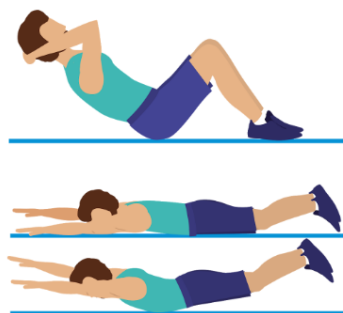
2. Realiza la siguiente rutina de calentamiento



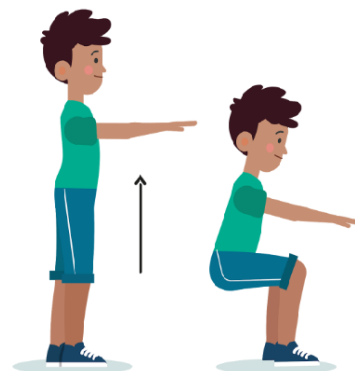
3. Realiza la siguiente rutina de fuerza presentada a continuación:
Pechadas puedes hacerlas según la imagen mostrada. **Abdominales e hiperextensiones**



Realiza la mayor
 Cantidad en 30 seg
 Descansa otros 30 s
Repite 2 veces



realiza la mayor cantidad de
 abdominales en 30 seg descansa
 30 seg; de igual forma trabajarás
 las hiperextensiones **repite 2 veces**



lleva a cabo la mayor cantidad
 de sentadilla en 30 seg.
 descansando 30. Repite 2
 veces

4. Finalizada la rutina, realiza los siguientes estiramientos



TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA **POR LOS PADRES O ENCARGADOS DE LOS ESTUDIANTES** LA FECHA **03/07/2020** A LOS DOCENTES DE EDUCACION FISICA CORRESPONDIENTES AL TURNO, A LOS CORREOS QUE SE DETALLAN A CONTINUACION:

PROFESOR HEBER ROSALES: mrosalesj93@gmail.com

PROFESOR RICARDO RIVAS: ricardo.rivas.35@hotmail.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