



COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL

GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA SEGUNDO CICLO

DE EDUCACIÓN BÁSICA: 5° SECCIONES A, B, C

CONTENIDO CONCEPTUAL: La fuerza de resistencia y sus efectos en el tono muscular y el mantenimiento de diversas posturas

INDICADORES DE LOGRO: Manifiesta capacidad y constancia de ejecución de fuerza en periodos de entre 1 a 3 minutos, con músculos del abdomen, espalda, brazos y 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: Beneficios de la fuerza

- Nos ayuda a mantener una correcta postura (ya que, si tuviéramos una musculatura débil, por ejemplo, nos costaría más mantener una postura erguida cuando estemos caminando por la calle o al sentarnos en una silla)
- Nos ayuda a mejorar y potenciar el sistema cardiovascular,
- Nos ayuda a prevenir lesiones (al tener una musculatura más fuerte, si nos caemos o recibimos un impacto, existirá un menor riesgo de que los huesos reciban dicho impacto)
- Nos ayuda a la estabilización de los huesos

2. Realiza la siguiente rutina de calentamiento



2. Realiza la siguiente rutina de fuerza presentada a continuación:

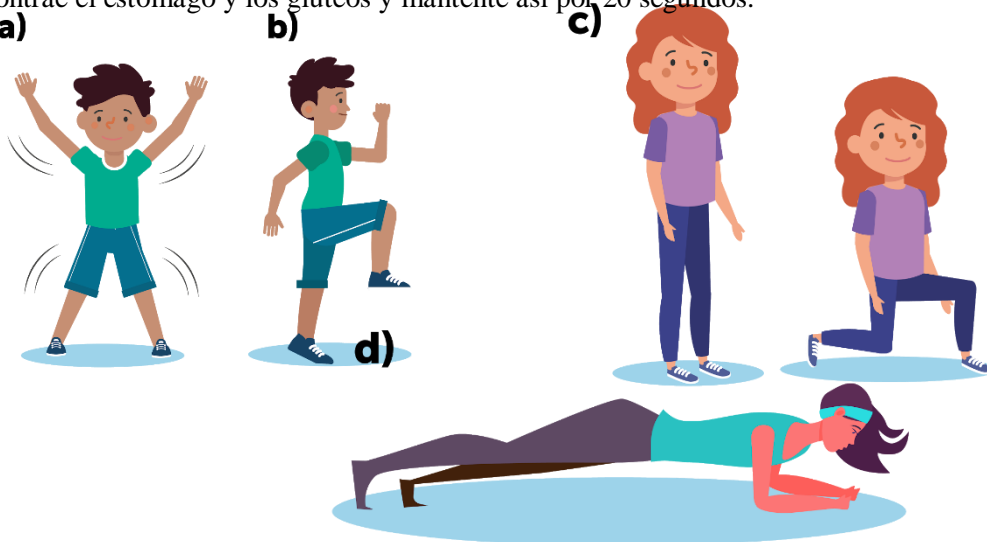
a) Jumping Jacks: Se trata de saltar abriendo las piernas y subiendo los brazos hasta que las manos se toquen sobre la cabeza y saltar de nuevo uniendo los pies y colocando los brazos a los lados de la cadera.

b) Elevación de muslos: Debes imitar el movimiento de una carrera, pero en el lugar sin desplazarte y subir tus muslos lo más alto que puedas.

c) Pasos largos (Zancadas profundas):

- La posición de partida de la zancada es de pie, con las manos apoyadas en la cintura y las piernas ligeramente separadas.
- Daremos entonces un paso hacia delante. El torso debe mantenerse lo más recto posible
- El pie que avancemos deberá quedar completamente apoyado sobre el suelo.
- Mientras, la pierna que se quede detrás se irá doblando hasta casi tocar el suelo con la rodilla, pero sin llegar a hacerlo.
- Una vez completado el movimiento, expiramos y volvemos a la posición inicial

d) Plancha: Acuéstate en el suelo con los codos justo debajo de los hombros y las piernas totalmente extendidas. Levanta el tronco hasta formar una línea recta desde los hombros hasta los tobillos. Contrae el estómago y los glúteos y mantente así por 20 segundos.



3. Finalizada la rutina, realiza los siguientes estiramientos



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 **10/07/2020** A LOS DOCENTES DE EDUCACION FISICA CORRESPONDIENTES AL TURNO, A LOS CORREOS QUE SE DETALLAN A CONTINUACION:

PROFESOR HEBER ROSALES: mrosalesj93@gmail.com

SEÑORITA SARA BRIZUELA: saritabrizuela123@gmail.com

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

DEBERA ESPECIFICAR NOMBRE COMPLETO, GRADO Y SECCION, NUMERO DE LISTAASI MISMO PONEMOS A DISPOSICION LOS NUMEROS DE CONTACTO PARA CONSULTAS SOBRE LAS GUIAS

PROFESOR HEBER ROSALES: 7355-8347

SEÑORITA SARA BRIZUELA: 6026-6525

PROFESOR RICARDO RIVAS: 7239-6466