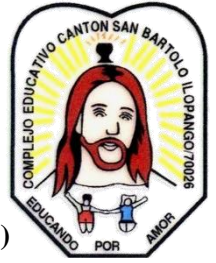


**COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL**  
**GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA TERCER CICLO**  
**DE EDUCACIÓN BÁSICA (7°, 8° Y 9° GRADOS MATUTINO Y VESPERTINO)**



**CONTENIDO CONCEPTUAL:** Cualidades Físicas del Deporte: Fuerza

**INDICADORES DE LOGRO:** Beneficios de la fuerza para mejora del tono muscular y prevenir lesiones durante la practica deportiva.

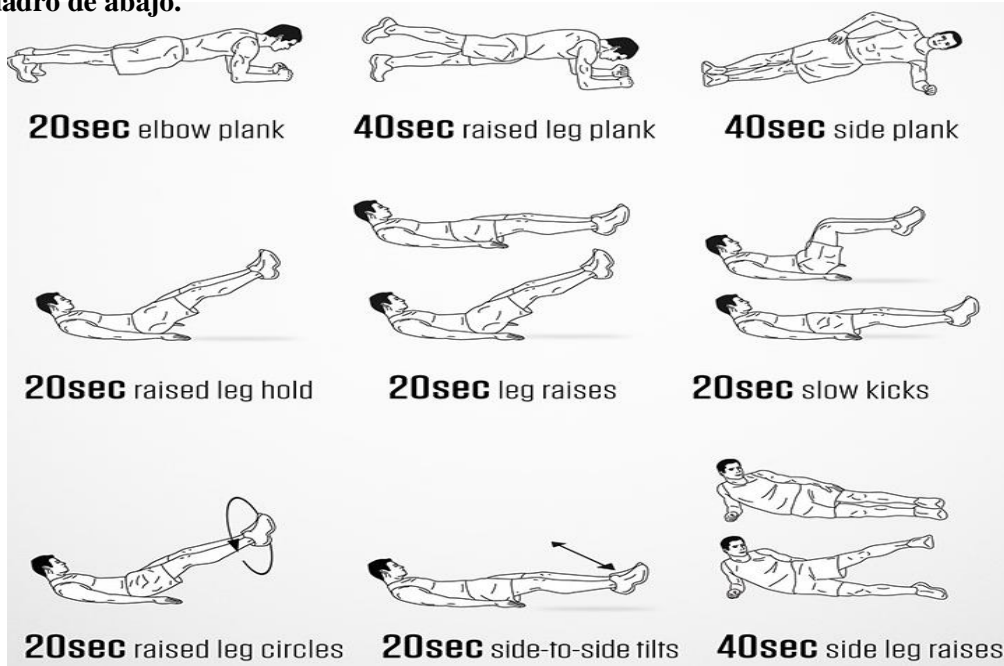
**INDICACIONES**

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 la rutina de calentamiento propuesta en el siguiente enlace

<https://www.youtube.com/watch?v=MPzfQMxrdQ>

2. A continuación, se presenta el siguiente reto, realiza la siguiente rutina de ejercicios distribuida por niveles de trabajo; cada nivel será completado cuando hayas realizado todos estos ejercicios propuestos. Dentro de cada nivel está el número de repeticiones que realizaras la rutina. Cuando hayas completado el número de repeticiones por nivel marcaras con “1” o “X” si has completado o no las repeticiones por cada nivel en el cuadro de abajo.



\*\* descansa entre cada repeticion por nivel 60 segundos

\*\* el ejercicio raised leg plank se realizará elevando pie izquierdo y pie derecho

\*\* el ejercicio side plank se realizará apoyando brazo izquierdo y derecho

|         |  |  |  |  |  |  |              |   |
|---------|--|--|--|--|--|--|--------------|---|
| Nivel 1 |  |  |  |  |  |  | Realizado    | 1 |
| Nivel 2 |  |  |  |  |  |  | No realizado | X |
| Nivel 3 |  |  |  |  |  |  |              |   |

3. Finalizada la rutina, realiza tu propia rutina de estiramientos o vuelta a la calma.

**NOTA:** TODO ESTUDIANTE DEBERA **JUSTIFICAR Y COMPLETAR** LAS ACTIVIDADES PRESENTES EN LA GUIA MEDIANTE **VIDEO** 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

**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