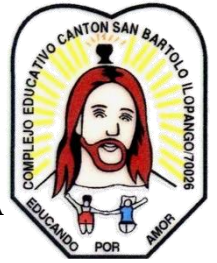


COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOME APOSTOL
GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA EDUCACION MEDIA
PRIMER AÑO SECCIONES A, B, C, D.



CONTENIDO CONCEPTUAL: Cualidades Físicas del Deporte: Test Salto Vertical.

INDICADORES DE LOGRO: La fuerza explosiva como capacidad de desarrollo de los músculos extensores del tren inferior, con sincronización libre del movimiento del tronco y extremidades 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 presenta el siguiente test de Salto vertical, sigue las indicaciones del protocolo para poder realizarlo, esta prueba la realizaras durante 6 días:**

Fase I (marcado de altura)

Posición inicial: el ejecutante se coloca de frente a una pared. Los pies estarán totalmente apoyados y juntos, el tronco recto y los brazos extendidos por encima de la cabeza, a la anchura de los hombros. La palma de la mano debe estar abierta y apoyada sobre la pared, con los dedos colocaras la marca inicial en la pared con lápiz.

Fase II (para salto).

Posición inicial: el estudiante mojará la yema de los dedos, posteriormente se colocará lateralmente junto a la pared, a 20 cm aproximadamente. El tronco debe estar recto, los brazos caídos a lo largo del cuerpo y las piernas extendidas. Los pies paralelos a la pared, con una apertura aproximada de hasta la anchura de los hombros.

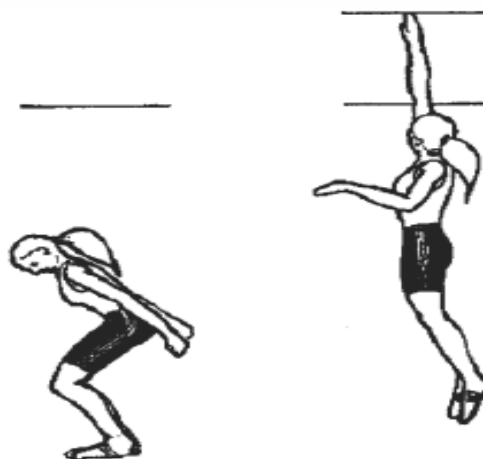


Ejecución: a la señal, el estudiante podrá inclinar el tronco, flexionar varias veces las piernas (sin despegar los pies del suelo), y balancear brazos para realizar un movimiento explosivo de salto hacia arriba.

Durante la fase de vuelo, deberá extender al máximo el tronco y el brazo más cercano a la pared, marcando en la pared, con la yema de los dedos mojados, la mayor altura posible.

Con una cinta métrica, se medirá el número de centímetros que existe entre las dos marcas realizadas por el sujeto.

No se podrá girar el cuerpo durante la ejecución.



ESTUDIANTE	MARCA 1	MARCA 2	MARCA 3	MARCA 4	MARCA 5	MARCA 6

Así mismo puedes visitar el siguiente enlace para que te apoyes para realizar la prueba.

<https://www.youtube.com/watch?v=G-hWEAO2xlc>

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 **19/07/2020** 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