

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: Velocidad de Reacción y Fuerza Abdominal.

INDICADORES DE LOGRO: La velocidad de reacción y contracción abdominal en el desarrollo de capacidades físicas deportivas.

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 presentan las siguientes actividades a realizar apóyate de un familiar para realizarlas:**

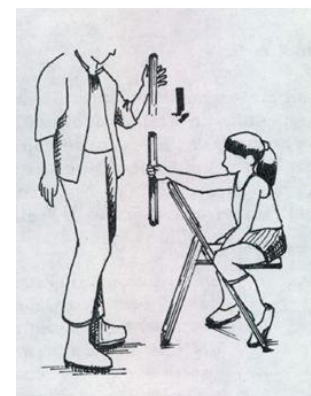
Prueba de soltar y coger un bastón

Su objetivo es medir la velocidad de reacción

Materiales: Bastón de 30 cm (puede ser de un palo de escoba usado o tubo de pvc)

Indicaciones:

- a) Colócate de pie frente a tu familiar y extiende tu brazo como si cogerás el bastón
- b) Con la mirada fija al frente, a la voz de “ya” tu familiar dejara caer el bastón y tu tendrás que a garrar el bastón evitando que caiga.
- c) **Variantes: ** sentado y con ojos cerrados**
- d) **Anota y marca las veces que lograste agarrar el bastón.**



“X”: Intento logrado **“0”:** Intento no logrado

	Intento 1	Intento 2	Intento 3	Intento 4	Intento 5
De pie ojos abiertos					
Sentado ojos cerrados					

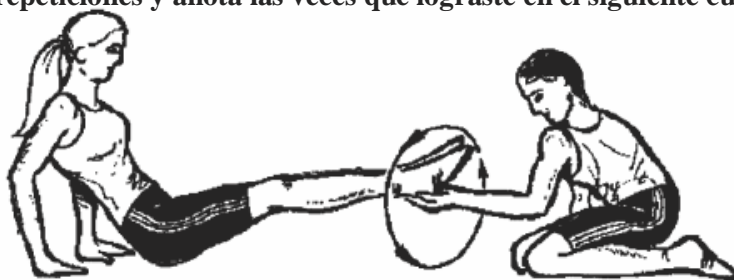
**No olvides adjuntar esta tabla cuando la envíes a tus maestros

Giro de piernas juntas y extendidas desde sentado

El objetivo de esta prueba es medir la velocidad de contracción abdominal (interviene la fuerza explosiva y resistencia dinámica local de la musculatura abdominal).

Materiales:

- Cronometro o celular con cronometro
 - Colchoneta, tapete o toalla
- a) Al inicio de la prueba, el estudiante estará sentado sobre una colchoneta con las piernas juntas y extendidas, apoyando los talones sobre la superficie de la colchoneta. El tronco estará recto, pero ligeramente inclinado hacia atrás para compensar el posterior peso de las piernas. Los brazos estarán echados hacia atrás a ambos lados del tronco y las manos apoyadas sobre la colchoneta.
 - b) Un compañero se sitúa de rodillas delante del ejecutante y mantendrá su antebrazo a 10 cm por encima de las puntas de los pies del examinando, apuntando horizontalmente hacia él y con el puño encima de la línea vertical de su tobillo
 - c) A la señal del controlador, el ejecutante deberá describir durante 10 seg. el **máximo número** de círculos con las piernas extendidas alrededor del puño del compañero, sin que los pies toquen ni el puño ni el piso.
 - d) **Realiza 5 repeticiones y anota las veces que lograste en el siguiente cuadro**



Nombre	Intento 1	Intento 2	Intento 3	Intento 4	Intento 5

****No olvides adjuntar esta tabla cuando la envíes a tus maestros**

3. Finalizada las actividades, realiza tu rutina de estiramientos finales.

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 **31/07/2020** 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