

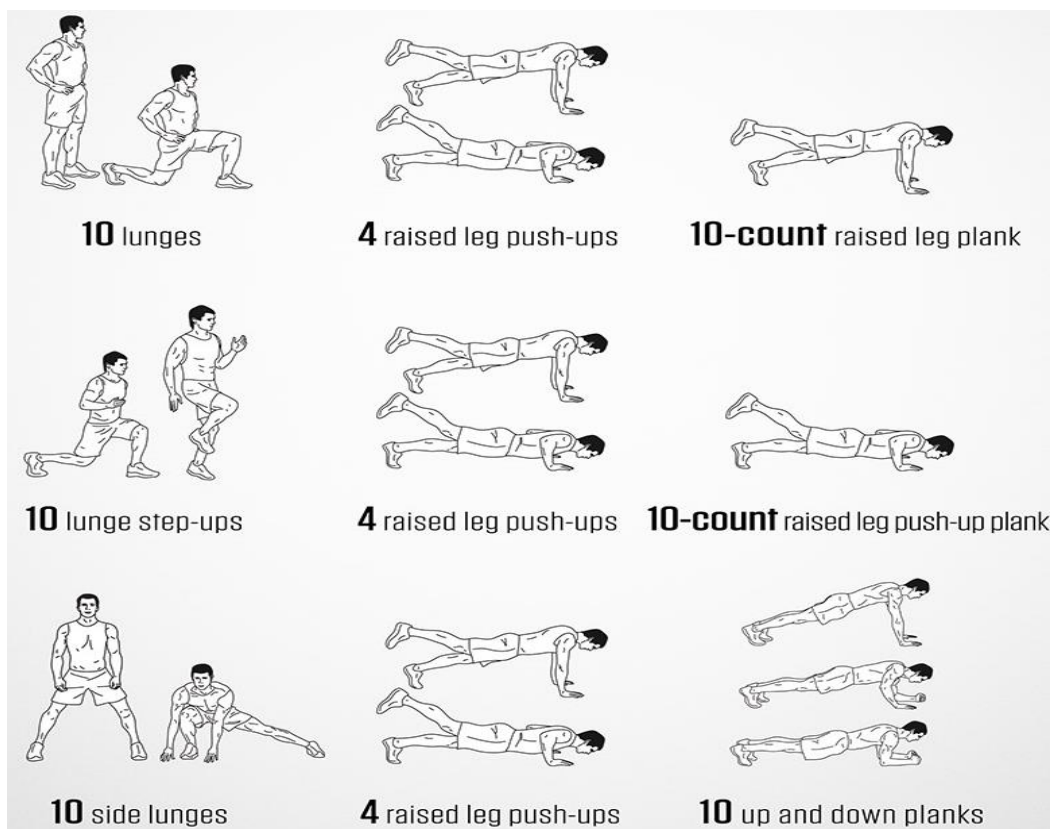


**CONTENIDO CONCEPTUAL:** Ejercicios de fuerza: Core

**INDICADORES DE LOGRO:** Ejecuta ejercicios durante 20 segundos para desarrollar musculatura del core.

**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. Por tanto, pedimos adecuar un espacio de casa para poder realizar las actividades propuestas y utilizar ropa y calzado adecuado para poder desarrollar los ejercicios.

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 los siguientes ejercicios. Recuerda adecuar un espacio en casa para evitar accidentes.



**3. Finalizada la rutina, realiza tus propios estiramientos de vuelta a la calma.**

**NOTA: TODO ESTUDIANTE DEBERA JUSTIFICAR Y COMPLETAR LAS ACTIVIDADES PRESENTES EN LA GUIA MEDIANTE UNA FOTOGRAFIA Y UN VIDEO DE 1 MINUTO EN QUE EL ESTUDIANTE REALICE LA PARTE PRINCIPAL DE LA MISMA, Y FOTOGRAFIA DE LAS RESPUESTAS DE LAS PREGUNTAS DESARROLLADAS.**

**TODA EVIDENCIA DEBERA SER ENVIADA POR LOS ESTUDIANTES LA FECHA 10/09/2021 AL DOCENTE DE EDUCACION FISICA, AL CORREO QUE SE DETALLA A CONTINUACION: PROFESOR HEBER ROSALES: mrosalesj93@gmail.com**

**DEBERA ESPECIFICAR NOMBRE COMPLETO, GRADO Y SECCION, NUMERO DE LISTA ASI MISMO ESTA A DISPOSICION EL SIGUIENTE CONTACTO PARA REALIZAR CONSULTAS QUE TENGA SOBRE LA GUIA EN HORARIOS LABORALES DE LUNES A VIERNES DE 07:00 AM - 12:00 MD PARA TURNO MATUTINO**

**PROFESOR HEBER ROSALES: 7355-8347**

**POR FORMALIDAD Y EVITAR MALENTENDIDOS, NO SE RECIBIRA EVIDENCIA DE GUIAS POR MEDIO DE WHATSAPP.**