



DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA EDUCACION MEDIA

PRIMEROS AÑOS (SECCIONES A, B, C Y D)

CONTENIDO CONCEPTUAL: Resistencia: Ejercicios con cuerda

INDICADORES DE LOGRO: Ejecuta ejercicios durante 30 segundos ejercicios de resistencia con cuerda, alternando descanso.

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.**
 - Saltos normales a la comba
 - Saltos al frente y atrás
 - Saltos con pie izquierdo.
 - Ídem pie derecho
 - Saltos abriendo y cerrando piernas
 - Saltos de comba hacia atrás
 - Saltos a la comba de izquierda a derecha
 - Skipping
 - **Desarrollar estos ejercicios durante 30 segundos mas 30 segundos de descanso**
 - **Estos ejercicios se encuentran adjuntos en el video de la clase que se compartirá en los grupos de WhatsApp.**
- 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 17/09/2021** 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.