



## 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.**
  - Skipping
  - Abrir-cerrar piernas
  - Side to side
  - Salto básico
  - Cross step
  - Double cross step
  - But kicks
  - Talón
  - **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 24/09/2021** 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.**