



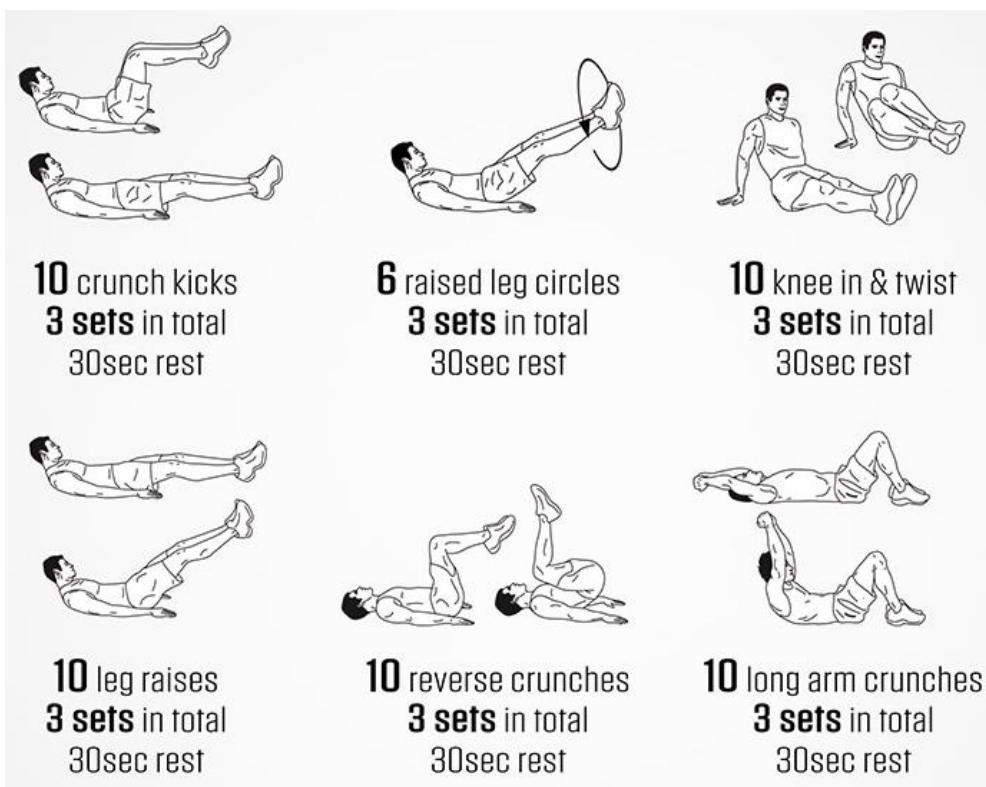
**GUIA DE APRENDIZAJE DE EDUCACION FISICA PARA TERCER CICLO
DE EDUCACION BASICA (7°, 8°, 9° SECCIONES A, B, C)**

CONTENIDO CONCEPTUAL: Ejercicios de fuerza: Core y abdomen.

INDICADORES DE LOGRO: Ejecuta ejercicios durante 30 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 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 1/10/2021 AL DOCENTE DE EDUCACION FISICA, AL CORREO QUE SE DETALLA 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 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**

Y PARA TURNO VESPERTINO EN HORARIO DE LUNES A VIERNES DE 1:00-6:00 PM

SEÑORITA SARA BRIZUELA: 6026-6525

POR FORMALIDAD Y EVITAR MALOS ENTENDIDOS, NO SE RECIBIRA EVIDENCIA DE GUIAS POR MEDIO DE WHATSAPP.