

## EDUCACIÓN FÍSICA 2020

PROFESORES: Oscar R. Burgos / Julio C. Sarapura

CICLO: Básico

CURSO: 1er año "A"- "B"- "C" (Varones)

GRUPOS: 1 - 2 - 3

FECHA: 10/04 al 24/04

# Actividades teóricas a realizar (Etapa de Cuarentena)

Consignas.

1-

A- Preguntarse. ¿Cómo me siento? ¿Cómo estarán mis seres queridos en estos momentos de cuarentena?

B- Importancia del por qué debo quedarme en casa cumpliendo la cuarentena.

C- Importancia de cómo colaborar en las tareas cotidianas para una mejor convivencia en el hogar.

D- Importancia de continuar estudiando en casa en forma virtual y responsable.

E-¿Qué entiende por actividad física?

D- Mencione 6 (seis) ejemplos de actividad física.

# Actividades prácticas (Capacidades Condicionales) y reflexiones.

2- Efectuar los siguientes ejercicios físicos en forma continua en casa y luego completar las consignas señaladas al final.

A- Caminar por cualquier lugar de tu casa durante aprox. 1 minuto.

B- Ocupando un espacio reducido, mueve tus brazos haciendo círculos amplios de atrás hacia adelante y al revés durante aprox. 30 segundos.

C- Desde la posición de pie gira tu cadera o cintura hacia un lado y otro (rotación) durante aprox. 30 segundos.

D- En un espacio cómodo y acorde a las posibilidades empieza a trotar en el lugar durante aprox. 1 minuto.

E- Ejecutar pequeños saltos en el lugar, con pies juntos en forma lenta durante aprox. 30 segundos.

F- Nuevamente trotar en el lugar por otro minuto (1) más.

G- Volver a saltar esta vez, separando y juntando las piernas, haz los mismos con tus brazos, como una tijera aprox. 40 segundos.

H- Nuevamente vuelve a trotar en el lugar aprox. 1 minuto.

I- Falta poco ya terminamos... ahora salta con los dos pies juntos adelante y atrás lentamente durante aprox. 30 segundos.

J- Volver a trotar en el mismo lugar, pero esta vez elevar la intensidad (velocidad) de tu trote durante aprox. 40 segundos.

K- Disminuir la velocidad de tu trote cómo al inicio lentamente siempre en el lugar durante aprox. 1 minuto.

L- Caminar durante 1 minuto 30 segundos por tu casa

Ll- Sentado sobre el piso estirar los músculos de piernas y brazos.

Responder:

¿Qué cambios sentiste o crees que sucedió en tu cuerpo durante los ejercicios?

1- Temperatura corporal:.....

2- Ritmo cardíaco:.....

3- Ritmo respiratorio:.....

4-¿Qué sucedió en tu mente?¿En qué piensas?

OBSERVACIÓN: Se sugiere que las actividades se realicen 3 (tres) veces a la semana.

Las consultas y devoluciones por correo electrónico o Whats App.

raburgos\_@hotmail.com

3885142761 o 3884045645