



**ACTIVIDAD 04:** esta guía debe ser trabajada en la semana de 17 al 21 de Mayo de 2020

**ASIGNATURA:** Educación Física

**GRADO:** ACELERACION 6-7

**DOCENTE:** Cesar Ortiz Calderón

**FECHA DE ENTREGA:** 24 de Mayo de 2020

**FORMA DE ENTREGA:** fotos del trabajo enviadas al correo [orlandoortiz28@hotmail.com](mailto:orlandoortiz28@hotmail.com)

**Padres de familia, Estudiantes buenas tardes les voy a enviar las actividades de Educación Física.**

☉ **Por favor observar bien las rutinas de trabajo de entrenamiento Físico Coordinativo donde el estudiante tendrá que realizar los ejercicios que salen en los videos y luego aplicarlos con evidencia de video de 2 a 3 minutos y enviarlos a mi correo.**

☉ **Para la actividad física el estudiante debe de estar en Ropa Deportiva sea pantalón de sudadera, camiseta y Tenis o Pantalóneta, Camiseta, Medias y Tenis.**

☉ **No acepto videos que me envíen los estudiantes vestidos en Jean o en buzo ni Zapatos.**

☉ **Pueden participar hermanos, padres de familia en las rutinas.**

☉ **Tener su Botelito de Agua y su toallita en caso de sudar.**

☉ **El material que se necesita para la elaboración de algún elemento debe ser creatividad del estudiante yo les envié ejemplos de cómo lo pueden hacer.**

☉ **Las rutinas son de 8 a 10 ejercicios cada rutina donde deben de realizarla 4 repeticiones de 20 segundos por ejercicio.**

**Espero tengan en cuenta las anteriores observaciones cualquier duda por interno gracias voy a enviar rutina por rutina.**

**Docente.**

**Cesar Orlando Ortiz Calderón**



## 2. PARTE CENTRAL.

### ACTIVIDAD 1.

#### Reto Numero 1

**Bolitas al Vaso:** En esta actividad se va a trabajar la parte de lateralidad Izquierda – Derecha, coordinación viso manual, velocidad de Reacción, Resistencia y Espacio.

Materiales que debes utilizar

2 vasos plásticos

6 pimpones

Este es el link que pueden ingresar para el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=G9PihULgA5o>

Son 7 ejercicios de esta Rutina con 1 vaso y 2 vasos cada ejercicio deben de hacerlo durante 20 segundos terminado los 7 ejercicios vuelven y repiten la secuencia son 3 repeticiones que la tienen que hacer.

Solo me envían un video de los ejercicios.

En el cuaderno colocan la Rutina y ustedes le firman por favor con fecha y día de la rutina.

### ACTIVIDAD 2.

Rutina 2. Entrenamiento Funcional con Escalera

El link del video de los ejercicios de CARDIO.

<https://www.youtube.com/watch?v=6lj-rSgPWKs>

1. EJERCICIO SALTO DE LAZO DURANTE 1 MINUTO.
2. 15 SENTADILLAS
3. 1 MINUTO DE TROTE EN TU LUGAR.
4. 30 SEGUNDOS EN POSICION PLANCHA
5. 10 SALTOS DE BURPEES.
6. 15 CRUNCHES CRUZADOS
7. 15 JUMPING JACKS
8. DESPLANTES HACEN 10 CON PIERNA DERECHA Y 10 CON PIERNA IZQUIERDA UTILIZAR UNA BANCA O SILLA.

SEGUIR MUY BIEN LAS INSTRUCCIONES DEL VIDEO EL CUAL HACEN LAS DEBIDAS RECOMENDACIONES DE COMO LAS DEBEN DE HACER. DE IGUAL FORMA HACER ESTA RUTINA 3 VECES EN LA SEMANA.

USTEDES DEBEN ENVIAR EL VIDEO DE EVIDENCIA DE ESTA RUTINA ACUERDESEN QUE EL VIDEO DEBE DURAR 2 A 3 MINUTOS CON TODOS LOS 8 EJERCICIOS.



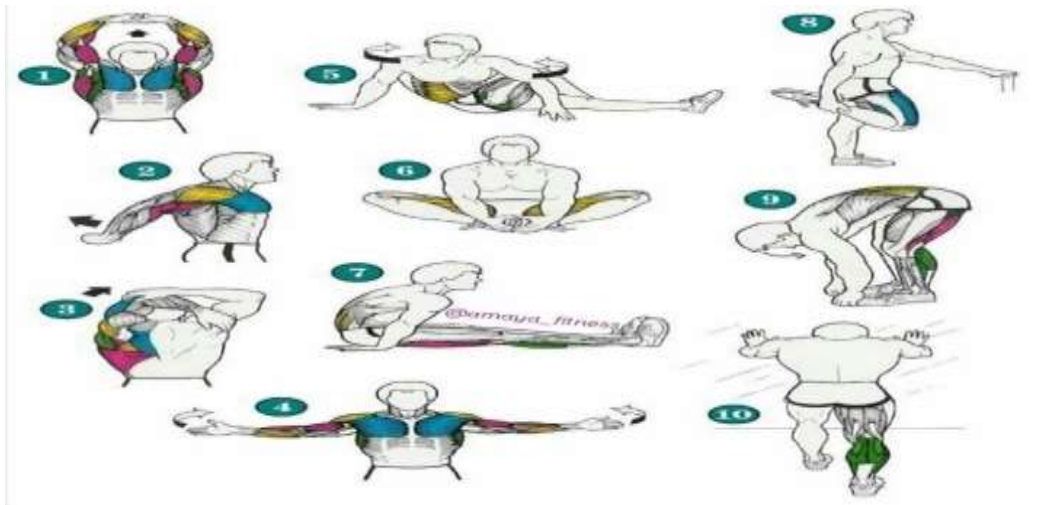
### ACTIVIDAD 3

Esta última actividad la realizan cuando terminen las rutinas de la actividad física.

#### 3. PARTE FINAL: Estiramiento:

Realizar ejercicios de estiramiento individual, si tienen algún familiar que les ayude para hacerlo en parejas, como ustedes lo realizan en todos los entrenamientos, si no tiene quien les ayude no hay lio lo hacen individual, como mínimo deben realizar 16 ejercicios donde ejerciten las diferentes partes del cuerpo.

Realizar 20 segundos cada ejercicio.



Docente

Cesar Orlando Ortiz Calderón

Licenciado Educación Física Recreación Y Deporte