

TERCER PERIODO ESTRUCTURACIÓN DE LA CLASE EDUCACION FISICA

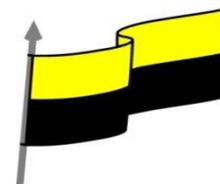
Área	EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION
Grado	SEPTIMO
Estándar	<ul style="list-style-type: none">➤ Reconoce la importancia de las cualidades físicas y las aplica en las tareas de movimiento.➤ Desarrolla las actividades motrices realizadas en la clase con responsabilidad, solidaridad y autonomía.
Competencia	<ul style="list-style-type: none">➤ Mejorar la destreza para la ejecución de movimientos gimnásticos, deportivas y de aplicación a la vida diaria.➤ reconocer los planos y ejes de movimiento, en la ejecución de actividades deportivas.
Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">➤ cualidades o capacidades físicas➤ cualidades coordinativas➤ desarrollo de TEST
Evidencias de Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">➤ Respetando su propio ritmo, ejecutara actividades con aumento progresivo del tiempo, numero de repeticiones y de la distancia.➤ Realiza actividades buscando progresivamente su ejecución en el menor tiempo.➤ Realiza de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de las funciones orgánicas y corporales.➤ Valora la competencia deportiva como un escenario para mi desarrollo personal.➤ Participa con agrado en las actividades desarrolladas en clase y se integra con facilidad a cualquier grupo

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

Cel.: 3103903965 haframema@hotmail.com

Todas las actividades de las guías deben llevar el nombre del estudiante y el grado.

Procuren hacer los ejercicios con o actividades prácticas con el uniforme de educación física.



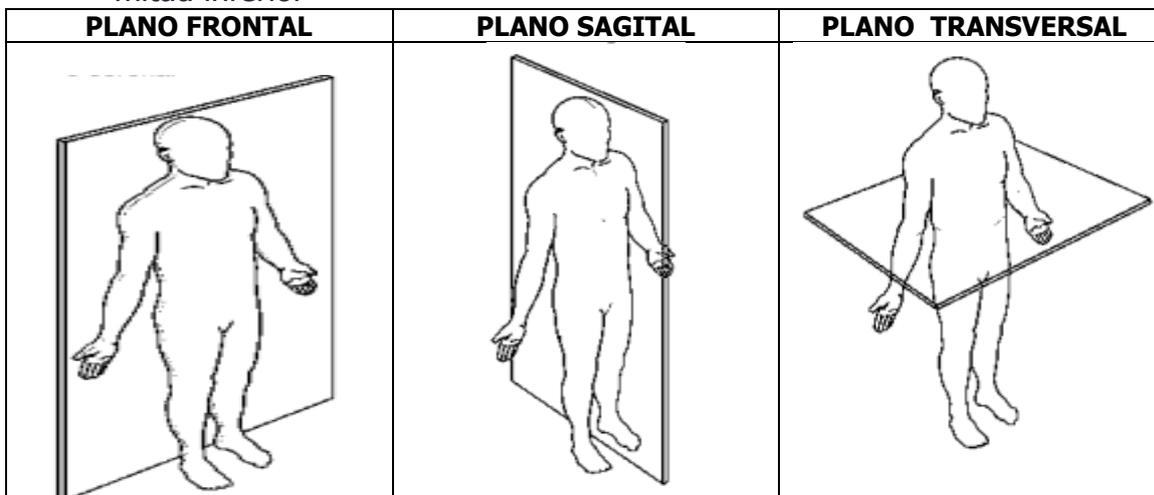
GUIA DE TRABAJO TERCER PERIODO

TEMA: **COMPONENTES DEL EJERCICIO FISICO** **FICHA #1**
ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**
GRADO: SEPTIMO **JULIO/2020**
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

APRENDIZAJES: PLANOS DE MOVIMIENTOS

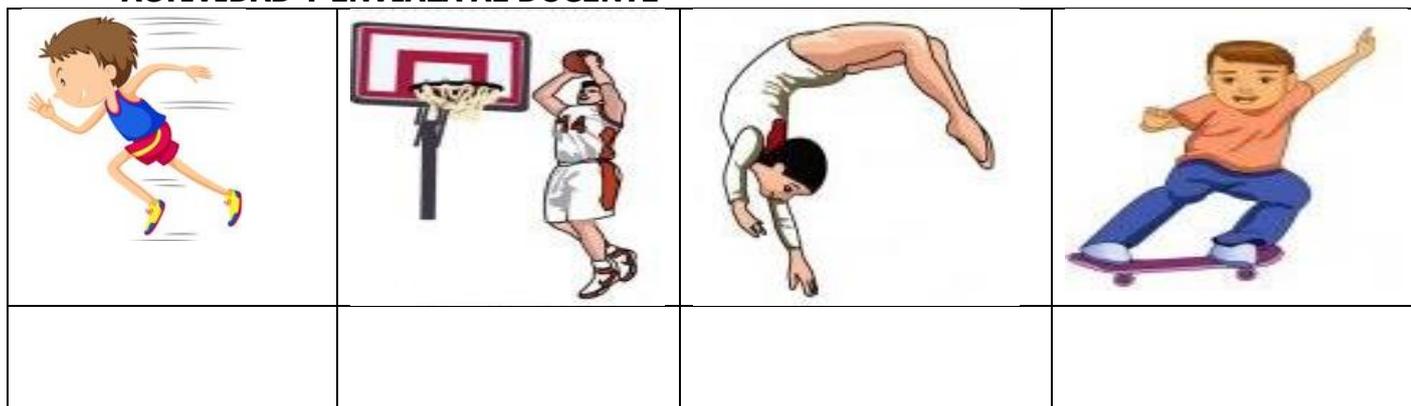
Definen movimientos que el cuerpo realiza. La posición anatómica es la que permite que estemos derecho, pies juntos y paralelos, brazos a lo largo del cuerpo y las palmas mirando hacia adelante.

1. El cuerpo humano se mueve siempre en 3 planos en el espacio:
 1. **Plano frontal:** es aquél que dividiría el cuerpo en mitad anterior (ADELANTE) y mitad posterior (ATRÁS).
 2. **Plano sagital:** es aquél que divide el cuerpo en mitad derecho y mitad izquierdo.
 3. **Plano transversal:** Es aquél que dividirá el cuerpo en mitad superior y mitad inferior

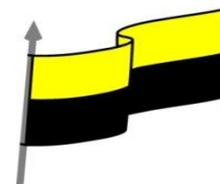


ACTIVIDAD UNO

2. según las siguientes figuras coloca a bajo de cada una el nombre del plano o eje de movimiento en el que realiza su acción. **COMPLETA LA ACTIVIDAD Y ENVIALA AL DOCENTE**



Involucra a tus padres en las actividades de aprendizaje para que ellos también aprendan y te orienten.



ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

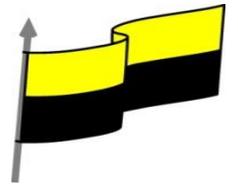
4. realiza los siguientes ejercicios donde se pongan de manifiesto los ejes o planos de movimiento.

Trata de hacer un video muy corto de cada uno de los ejercicios que te muestran en esta actividad evaluativa y debes enviárselo al docente.

Ejercicio	Descripción del movimiento	repeticiones o tiempo
	<p>Realizamos saltos con una cuerda o velillo con los dos pies juntos</p>	<p>Realizo 50 saltos</p>
	<p>Realizamos saltos con las piernas juntas hacia los lados derecha e izquierda ubicando en el suelo un bastón o algún objeto.</p>	<p>Realizamos 80 saltos</p>
	<p>Realizamos sentadillas con las piernas abierta un poco más ancha que los hombros y tratamos de hacer una flexión profunda doblando las rodillas.</p>	<p>Realizamos 45 sentadillas</p>
	<p>Realizamos saltos sin impulso con las piernas juntas tratamos de hacer una flexión profunda doblando las rodillas e impulsándonos hacia el frente</p>	<p>Realizamos 30 saltos 15 hacia el frente y 15 hacia a tras</p>

Mi familia me ayuda y hago mis mejores videos de mis clases prácticas procuren hacer esta actividad con el uniforme de la Institución para que Hagan buenas tomas y salgan elegantes.

Una vez termines envíale los 4 videos al docente



GUIA DE TRABAJO TERCER PERIODO

TEMA: **COMPONENTES DEL EJERCICIO FISICO**

FICHA #2

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: SEPTIMO

JULIO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

APRENDIZAJES: UBICACION TEMPORO ESPACIAL

1. ubícate espacialmente y trata de buscar el camino correcto para que este jugador de balón mano consiga anotar el gol.
2. Debes colorear el camino correcto

