



## GUIA DE TRABAJO # 1 SEGUNDO PERIODO

TEMA: EJERCICIO FISICO

FICHA # 1

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: NOVENO

ABRIL /2021

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

**Nombre del estudiante:** \_\_\_\_\_

**APRENDIZAJES:** Realiza actividades físico atléticas que permitan Mantener una buena salud y buenos hábitos de higiene.

### ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante realizara los siguientes ejercicios donde estimulara los músculos de tríceps braquial, y los cuádriceps.

En este ejercicio los estudiantes trabajaran fuerza de brazos, donde un estudiante se acuesta boca arriba sujetando con sus brazos las piernas de su compañero que está encima de él, y el que está encima se sujeta de las piernas del que esta acostado; manteniéndose en esta postura **40 segundo.**

**Donde debe grabar 1 video de 40 segundos donde muestre este ejercicio.**



En este ejercicio el estudiante trabajara extensión de cadera y flexión de cadera. Tratando de mantenerse en esta postura con las manos en la cintura 20 segundos con cada pierna.

**Donde debe grabar 1 video de 50 segundos donde muestre este ejercicio.**



En este ejercicio el estudiante trabajara flexión anterior del tronco con una extensión muy marcada de brazos, manteniéndose en esta postura 20 segundos. En este se hace una flexión del tronco sentado sujetando con sus brazos la punta de los dedos de los pies estimulando los isquiotibiales, manteniéndose en esta postura 20.

**Donde debe grabar 2 videos de 20 segundos donde muestre estos ejercicios.**



### 2. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante realizara 4 videos, donde se evidencie la ejecución de cada uno de estos movimientos y una vez los termine debe enviarlos al docente para su valoración.



## GUIA DE TRABAJO # 1 SEGUNDO PERIODO

TEMA: EJERCICIO EQUILIBRIO DINAMICO

FICHA #2

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: NOVENO

ABRIL /2021

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

**Nombre del estudiante:** \_\_\_\_\_

**APRENDIZAJES:** Realiza actividades físico de equilibrio dinámico y manteniendo la postura natural.

### ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante realizara los siguientes ejercicios propuestos donde estimulara el equilibrio dinámico en la ejecución de estos movimientos.

<p>En este ejercicio el estudiante introducido en un costal, realizará una carrera de ida y venida a una distancia de 10 metros, dando saltos durante 50 segundos.</p> <p><b>Donde debe grabar 1 video de 50 segundos donde muestre esta carrera.</b></p>	
<p>Los zancos se construyen de madera y constan de dos piezas: Un palo vertical de 1.30 mts de largo, con un soporte en la parte de abajo a unos 30 cm de la base( o parte inferior) y esta servirá como plataforma para apoyar los pies, como lo muestra la figura.</p>	
<p>En este ejercicio el estudiante intentaran subirse a los zancos y realizar diez o más pasos tratando de mantener el equilibrio sin dejarse caer el tiempo que más pueda.</p> <p><b>Donde debe grabar 1 video de 25 segundos donde muestre estos pasos.</b></p>	

## 2. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante realizara 2 videos, donde se evidencie la ejecución de cada uno de estos movimientos y una vez los termine debe enviarlos al docente para su valoración.



## GUIA DE TRABAJO # 1 SEGUNDO PERIODO

TEMA: COMPRENSION DE TEXTOS

FICHA #3

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: NOVENO

ABRIL /2021

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

**Nombre del estudiante:** \_\_\_\_\_

**APRENDIZAJES:** analiza y rescata información implícita en el texto de personajes y hechos que se desarrollan en el texto.

### ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante una vez lea LA PULSERA MÁGICA, deberá rescatar la información implícita en el texto para poder responder con coherencia a los interrogantes que están abajo.

LA PULSERA MÁGICA

Pilar tenía una pulsera de cuero negro con seis perlas de colores. La encontró debajo de la almohada en lugar del dientecito que dejara la noche anterior.

- Ha sido el ratoncito Pérez.- Le había dicho mamá.

Pilar estaba muy contenta. Se la puso y pensó: "ha empezado el día estupendamente, ojalá siga así y vayamos de excursión". Cuando llegó al colegio, la señorita les anunció que por fin les habían dado el permiso para la visita al Jardín Botánico.

- El autobús está ya esperando. Dejad la merienda aquí, volveremos a la hora del recreo.

Se lo pasaron muy bien. De regreso Pilar miraba su nueva pulsera cuando la bola roja se esfumó ante sus ojos. Así fue como supo que aquella pulsera era mágica y que cada cuenta le concedería un deseo.

1. ¿Quién es la protagonista?.....
2. ¿Quién le dio un regalo?.....
3. ¿Cómo era el regalo? .....
4. ¿Dónde lo encontró?.....
5. ¿Qué deseó aquel día?.....
6. ¿Por qué era mágica?.....
7. Si tu tuvieras una pulsera mágica ¿qué deseos pedirías?.....
8. Copia los verbos subrayados e indica en qué tiempo están.....

## 2. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

una vez el estudiante complete todas las preguntas, la marcara con su nombre se la enviara al docente como evidencia para la valoración.