

GUIA DE TRABAJO # 2 SEGUNDO PERIODO

TEMA: NUTRICION

FICHA #1

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: DECIMO

MAYO /2021

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

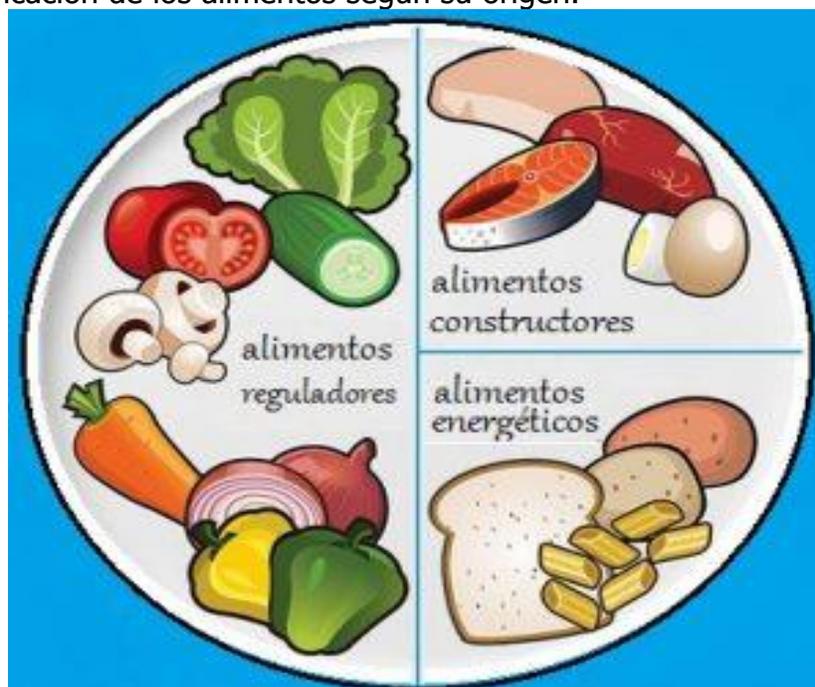
APRENDIZAJES: reconocer la importancia de los alimentos en la nutrición

ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

el estudiante en esta lamina, donde le presentan una clasificación de los alimentos: constructores, reguladores y energéticos.

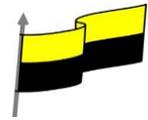
Investigar:

- Que función nutricional cumplen los alimentos (constructores, reguladores y energéticos) en el cuerpo humano.
- Clasificación de los alimentos según su origen.



ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante realizara a través de un cuadro o mapa conceptual explicara claramente, Que función nutricional cumplen los alimentos (constructores, reguladores y energéticos) en el cuerpo humano, Clasificación de los alimentos según su origen una vez termine debe enviarle el desarrollo de esta actividad como evidencias al docente para su valoración.



GUIA DE TRABAJO # 2 SEGUNDO PERIODO

TEMA: EJERCICIO FISICO

FICHA # 2

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: DECIMO

MAYO /2021

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

APRENDIZAJES: Realiza actividades físico atléticas que permitan Mantener y aumentar la flexibilidad muscular.

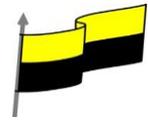
ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante realizara los siguientes ejercicios donde estimulara los músculos las extremidades inferiores.

<p>En este ejercicio el estudiante introducido en un costal, realizará una carrera de ida y venida a una distancia de 15 metros, dando saltos. durante 50 segundos. Donde debe grabar 1 video de 50 segundos donde muestre esta carrera.</p>	
<p>Aquí el estudiante estará acostado boca arriba con los brazos extendidos hacia los lados. Y Levantara la pierna derecha y gira el cuerpo hasta que el pie toque la mano izquierda que está en el suelo de tu lado izquierdo. Después hago lo contrario con la pierna izquierda, en cada extremidad debo mantener la posición 20 segundo y luego cambio a la otra, realizando 40 segundos en este ejercicio.</p>	
<p>En este ejercicio el estudiante trabajara extensión 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 40 segundos donde muestre este ejercicio.</p>	

2. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante realizara 3 videos, donde se evidencie la ejecución de cada uno de estos ejercicios de flexibilidad y una vez los termine debe enviarlos al docente para su valoración.



GUIA DE TRABAJO # 2 SEGUNDO PERIODO

TEMA: **CREACION EL CUENTO**

FICHA # 3

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: DECIMO

MAYO /2021

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

APRENDIZAJES: construyo cuentos fantásticos o reales de alguna historia de mi entorno.

El Cuento: Narración breve, oral o escrita, de un suceso real o imaginario. Aparece en él un reducido número de personajes que participan en una sola acción con un solo foco temático. Su finalidad es provocar en el lector una única respuesta emocional.

ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante pondrá toda su imaginación y creatividad para crear un cuento o historia, haciendo uso de uno de estos comienzos, que se le presentaran a continuación.

- HABÍA UNA VEZ....
- EN UN PAÍS CUYO NOMBRE NO PUEDO ACORDARME....
- LA QUE LES VOY A CONTAR ES UNA HISTORIA MUY....
- VIVÍA UNA VEZ....
- NO LO CREERÁN, PERO....
- CUANDO EL DÍA RECIÉN HABÍA....
- CUENTA LA HISTORIA...
- SABÍAN QUE EN EL...
- LO QUE SUCEDIÓ AQUELLA NOCHE....
- LO QUE ESTOY VIENDO EN ESTOS MOMENTOS....

ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante presentara el cuento escrito y un audio con su voz donde narre o cuente la historia o el cuento, recuerde que en el audio usted debe presentarse y decir el nombre del cuento o la historia, trate que su audio no tenga tanto ruido para poder recopilarlo para una producción radial de la institución. una vez realices estas actividades se la enviaras al docente para su valoración.