

GUIA DE TRABAJO # 1 TERCER PERIODO

TEMA: EJERCICIO FÍSICO

FICHA # 1

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: NOVENO

JULIO/2021

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

**APRENDIZAJES:** dominar mi cuerpo en la realización de algunos movimientos en parejas.

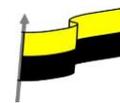
**ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIANTE**

El estudiante realizara los siguientes ejercicios donde estimulara los músculos de la espalda, abdominales y los músculos del cuádriceps.

|   |   |
|---|---|
|    | <p>En este ejercicio los estudiantes trabajaran sentados dándose las espaldas donde se entrelazarán los brazos e intentaran levantarse del piso sin hacer uso de las manos. haciendo sentadillas (cuádriceps) realizando <b>10 repeticiones y grabara un video donde muestren la ejecución de estos movimientos.</b></p>  |
|   | <p>En este ejercicio el estudiante con la ayuda de un familiar o compañero sentados en posición de meditación pondrán sus manos en los hombros de su compañero y tratando de llevar su cabeza hacia el piso se mantendrán en esta postura <b>25 segundos.</b> En la que deberá <b>grabar 1 video de donde se muestre la ejecución de estos movimientos.</b></p> |
|  | <p>En este ejercicio los estudiantes agarrados de sus manos elevaran las piernas juntándolas con las de su compañero y trataran de mantener el equilibrio durante <b>20 segundos</b> sin caerse y <b>grabaran 1 video de donde se muestre la ejecución de estos movimientos.</b></p>  |

**2. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE**

El estudiante presentara 3 videos, donde se evidencie la ejecución de cada uno de estos movimientos y una vez los termine debe enviarlos al docente para su valoración. Recuerde decir su nombre completo y su grado para tener referencia.



GUIA DE TRABAJO # 1 TERCER PERIODO

TEMA: SISTEMA DIGESTIVO

FICHA # 2

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: NOVENO

JULIO/2021

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

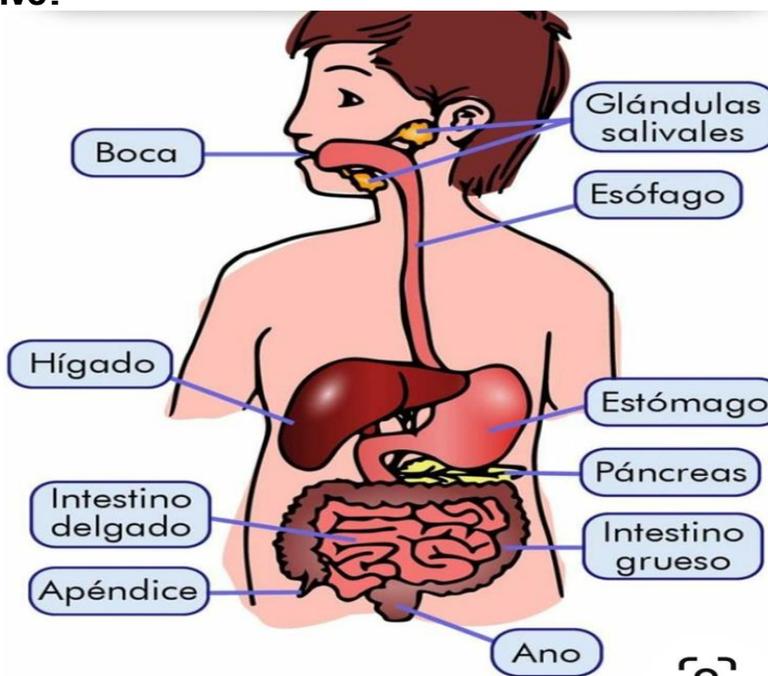
**Nombre del estudiante:** \_\_\_\_\_

**APRENDIZAJES: reconocer la importancia del sistema digestivo en la transformación de los alimentos.**

**ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIANTE**

A través de esta lamina o figura, que muestra el sistema digestivo, su orden y la distribución de cada una de las partes que lo conforman, el estudiante consultara información adicional para poder explicar el proceso mecánico, químicos y sus funciones, por la cual pasan los alimentos una vez digeridos hasta ser evacuados del cuerpo.

- 1. ¿Qué función cumple la boca, el hígado y el estómago en la digestión de los alimentos?**
- 2. ¿mediante un esquema explica el orden del recorrido y el tiempo que duran los alimentos en cada uno de las partes del sistema digestivo?**



**ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE**

El estudiante responderá las preguntas 1 y 2. Una vez las termine, estas actividades propuestas en esta ficha, serán enviadas como evidencia al docente para el proceso de valoración, no olvides colocarle tu nombre a cada hoja de actividades que envíes.