

GUIA DE TRABAJO # 2 TERCER PERIODO

FICHA # 1

TEMA: EJERCICIO FISICO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: DECIMO

AGOSTO- SEPTIEMBRE/2021

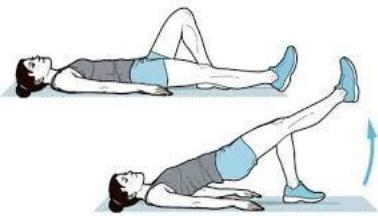
DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATORANA

Nombre del estudiante: _____

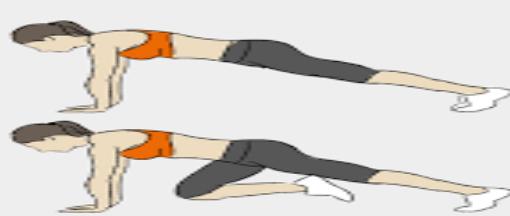
APRENDIZAJES: Realiza actividades físico atléticas que permitan Mantenerse en forma.

ACTIVIDAD PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

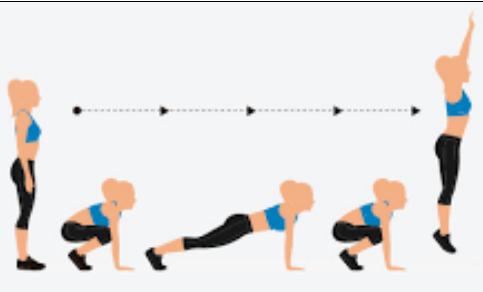
1. El estudiante realizara los siguientes ejercicios donde estimulara los músculos de la espalda, abdominales y los músculos de los cuádriceps.



Imitando la figura donde realizaremos movimiento sostenido con la pierna estirada durante 25 segundos y luego la con la otra extremidad o pierna.



Imitando la figura donde realizaremos movimientos dinámicos, como si hicéramos una carrera sin desplazamientos, esto lo haremos durante 40 segundos.



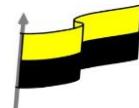
Imitando la figura, realizaremos estos movimientos secuenciales donde se muestren los 10 saltos, de esta ejecución.



Imitando la figura, realizaremos movimientos de cargar la barra o un bastón con un movimiento continuo de abajo hasta arriba, como se muestra la imagen, y realizaran 12 repeticiones de esta ejecución

ACTIVIDAD EVALUATIVA PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

2. 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 # 2 TERCER PERIODO

TEMA: RECONOZCO MIS DESCENDENCIA

FICHA # 2

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: DECIMO

AGOSTO - SEPTIEMBRE /2021

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATORANA

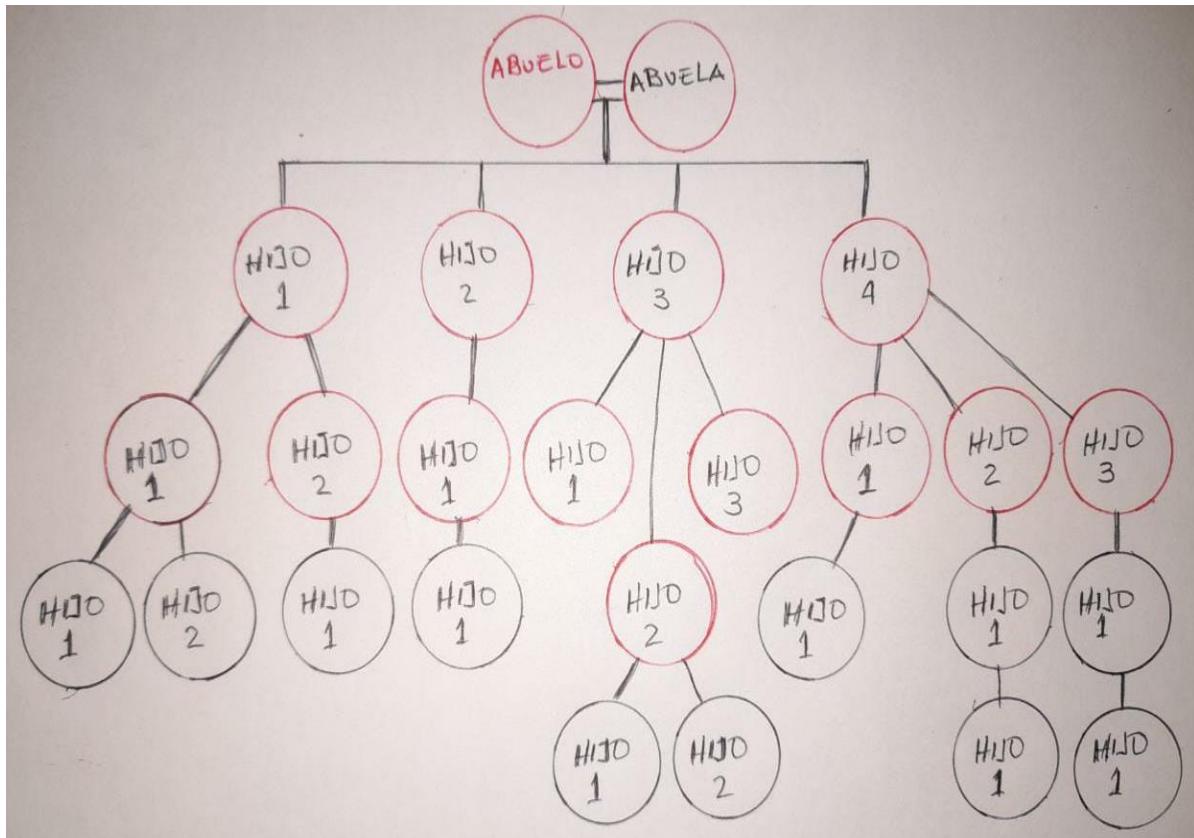
Nombre del estudiante: _____

APRENDIZAJES: reconozco mediante un árbol genealógico a los miembros de mi familia.

ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA EL ESTUDIANTE

UN ÁRBOL GENEALÓGICO: es una representación gráfica o visual de los miembros de una familia y de la manera cómo estos están relacionados. Y sirve para conocer la historia de los antepasados y descendientes de una persona.

EJEMPLO DE UN ÁRBOL GENEALÓGICO



ACTIVIDAD EVALUATIVA PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante A través de este esquema (ejemplo) se guiará e intentará construir su árbol genealógico con la ayuda de tus padres, colocando en los círculos el nombre de cada uno de los miembros de la familia al que correspondan, como abuelo, abuela, hijos, nietos o bisnietos, pero estos nombres van a ser cambiados por nombres propios como (Carlos, María, ninfa, leopoldina etc.)

Una vez termines envíalo al docente para su valoración.