

ESTRUCTURACIÓN DE LA CLASE

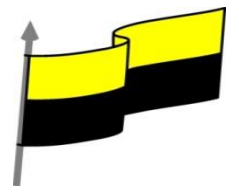
Área	EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION
Grado	OCTAVO
Estándar	<ul style="list-style-type: none">➤ Desarrolla las actividades motrices realizadas en la clase con responsabilidad, solidaridad y autonomía.➤ Propiciar la manifestación de habilidades motrices a partir de la práctica de actividades físico – deportivas y recreativas que la permiten el control y el manejo del cuerpo en diferentes situaciones.
Competencia	<ul style="list-style-type: none">➤ Mejorar la destreza para la ejecución de movimientos gimnásticos, deportivas y de aplicación a la vida diaria.➤ Continuar de forma articulada, secuencial y graduada, el desarrollo de la resistencia aplicada a la salud, al medio de vida y a las actividades deportivas.
Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">➤ CUALIDADES FISICAS Y GIMNASIA BASICA
Evidencias de Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">➤ Realiza desplazamientos y posiciones básicas según la acción de juego.➤ Realiza de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de las funciones orgánicas y corporales.➤ 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

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 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: OCTAVO

JULIO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

APRENDIZAJES: **RECONOZCO LAS EXPRESIONES DEPORTIVAS**

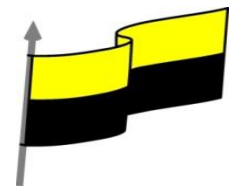
1. A través de este crucigrama trata de ubicar en cada una de las expresiones deportivas en lo vertical y en lo horizontal, teniendo en cuenta los números que tenga cada figura. Busca ayuda y cuando lo termines envíalo al docente.

The crossword puzzle grid consists of 20 numbered squares:

- 1: 1x1 square, top center.
- 2: 2x1 vertical squares, top right.
- 3: 3x1 horizontal squares, top left.
- 4: 4x1 vertical squares, middle left.
- 5: 5x1 vertical squares, middle right.
- 6: 6x1 horizontal squares, middle left.
- 7: 7x1 horizontal squares, middle center.
- 8: 8x1 horizontal squares, middle right.
- 9: 9x1 vertical squares, middle center.
- 10: 10x1 horizontal squares, middle left.
- 11: 11x1 vertical squares, middle left.
- 12: 12x1 vertical squares, middle left.
- 13: 13x1 vertical squares, middle center.
- 14: 14x1 horizontal squares, middle right.
- 15: 15x1 vertical squares, middle left.
- 16: 16x1 horizontal squares, middle right.
- 17: 17x1 vertical squares, middle right.
- 18: 18x1 horizontal squares, bottom left.
- 19: 19x1 horizontal squares, bottom center.
- 20: 20x1 horizontal squares, bottom right.

Illustrations and their corresponding numbers:

- V 2: Skier
- V 9: Tennis player
- H 20: Basketball player
- V 15: Girl fishing
- V 13: Soccer player
- V 4: Girl climbing
- V 12: Girl with dog
- V 5: Tennis player
- H 7: Skier
- H 18: Girl walking
- H 10: Cyclist
- V 11: Two people wrestling
- V 14: Swimmer
- H 19: Parachutist
- V 1: Boy with baseball bat
- H 3: Hockey player
- H 17: Jockey
- V 8: Girl with tennis racket
- H 16: Boy with basketball
- H 6: Girl with tennis racket



GUIA DE TRABAJO TERCER PERIODO

TEMA: **COMPONENTES DEL EJERCICIO FISICO**

FICHA #2

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: OCTAVO

JULIO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

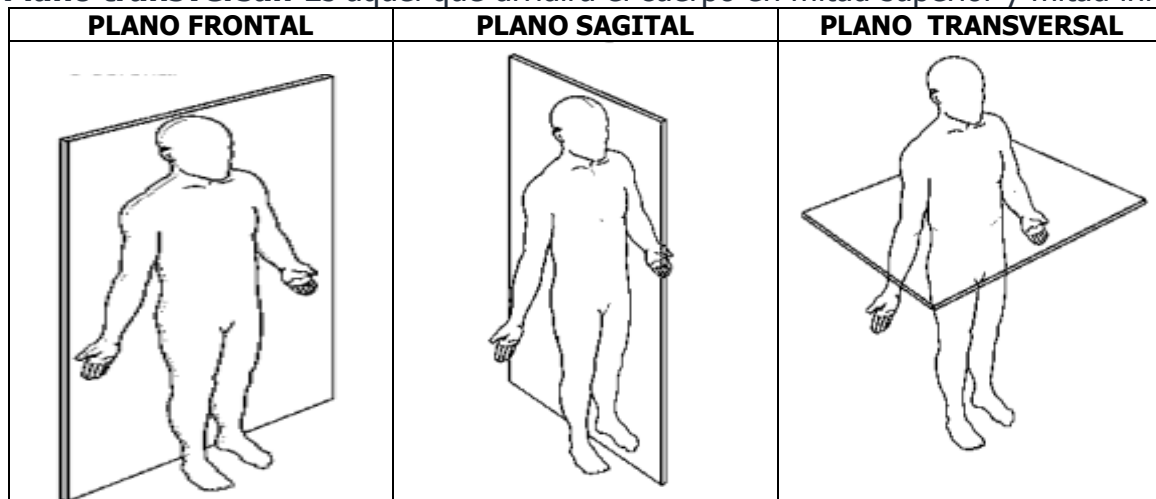
Nombre del estudiante: _____

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.

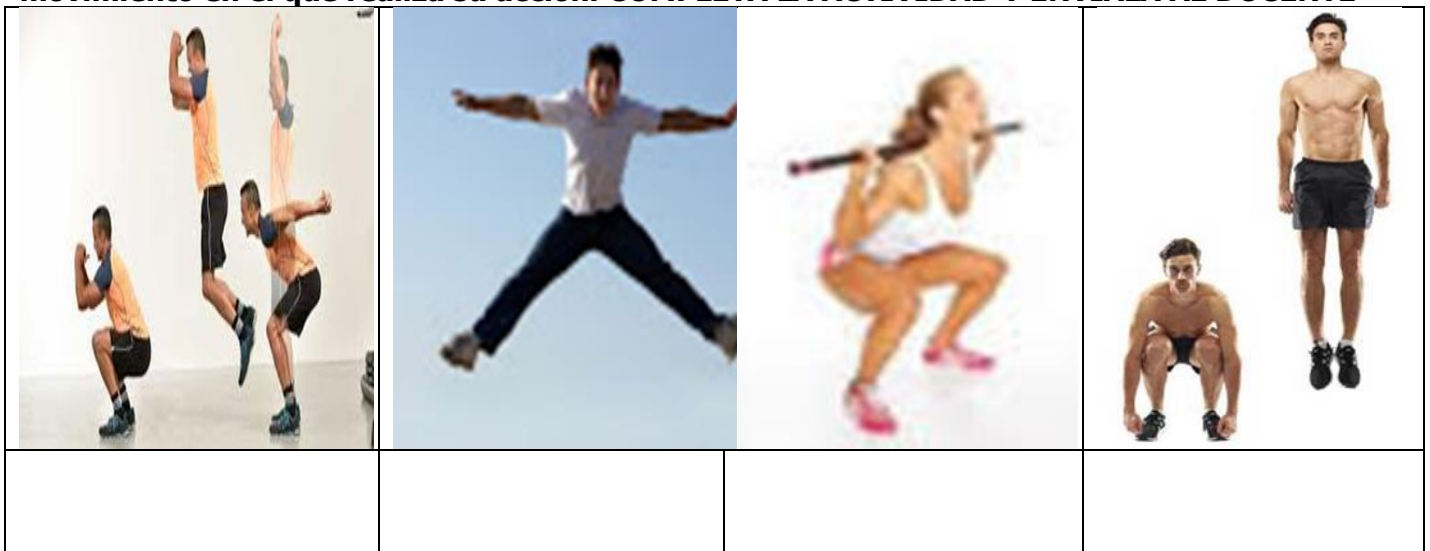
1. El cuerpo humano se mueve siempre en 3 planos en el espacio:

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

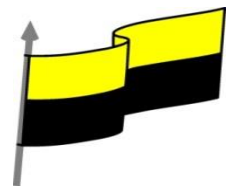


ACTIVIDAD UNO

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.



GUIA DE TRABAJO TERCER PERIODO

TEMA: **CUALIDADES FISICAS**

Ficha # 3

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: OCTAVO


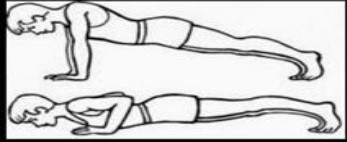




JULIO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

APRENDIZAJES: **MIS PRUEBAS Y MIS MARCAS DE CAMPEÓN**

1. En esta actividad el estudiante intentara realizada las repeticiones que más pueda en 45 segundos, cronometrados y los resultados deben escribirlos en la tabla y una vez terminada enviarla al docente.

MIS PRUEBAS	IMÁGENES DE LOS EJERCICIOS	CANTIDAD DE REPETICIONES QUE HIZO EN 45"
Skipping o elevación de rodillas al frente 45"	 <p>en el puesto</p>	
Flexión de brazos en 45"		
Abdominales en 45"		
Dorsales en 45"		
Saltar Con Velillo 45"		
Sentadilla 45"		

2. ACTIVIDAD PRÁCTICA EVALUATIVA PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

Los estudiantes realizaran los ejercicios propuestos en la tabla y grabaran los 6 videos de 45 segundos cada uno y 6 fotografías donde estén realizando cada ejercicio.

Colóquele el nombre y el grado a cada actividad realizada para enviarla