

## ESTRUCTURACIÓN DE LA CLASE

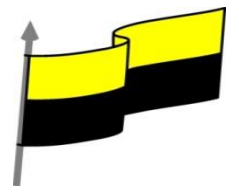
Área	EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION
Grado	NOVENO
Estándar	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Desarrolla las actividades motrices realizadas en la clase con responsabilidad, solidaridad y autonomía.</li><li>➤ Propiciar la manifestación de habilidades motrices a partir de la práctica de actividades físico – deportivas y recreativas que la permiten el control y el manejo del cuerpo en diferentes situaciones.</li></ul>
Competencia	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mejorar la destreza para la ejecución de movimientos gimnásticos, deportivas y de aplicación a la vida diaria.</li><li>➤ 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.</li></ul>
Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ CUALIDADES FISICAS Y GIMNASIA BASICA</li></ul>
Evidencias de Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realiza desplazamientos y posiciones básicas según la acción de juego.</li><li>➤ Realiza de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de las funciones orgánicas y corporales.</li><li>➤ Respetando su propio ritmo, ejecutara actividades con aumento progresivo del tiempo, numero de repeticiones y de la distancia.</li><li>➤ Realiza actividades buscando progresivamente su ejecución en el menor tiempo</li></ul>

**DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

**Cel.: 3103903965 [haframema@hotmail.com](mailto: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: NOVENO

JULIO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

APRENDIZAJES: **RECONOZCO LAS EXPRESIONES DEPORTIVAS**

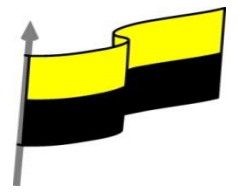
1. A través de este crucigrama trata de ubicar en cada una de las expresiones deportivas en lo vertical y en lo horizontal, teniendo en cuenta los números que tenga cada figura. Busca ayuda y cuando lo termines envíalo al docente.

The crossword puzzle grid consists of 20 numbered starting points for words:

- 1: Vertical, 9 letters
- 2: Vertical, 2 letters
- 3: Horizontal, 5 letters
- 4: Vertical, 4 letters
- 5: Vertical, 5 letters
- 6: Horizontal, 6 letters
- 7: Horizontal, 10 letters
- 8: Horizontal, 8 letters
- 9: Horizontal, 1 letter (black square)
- 10: Horizontal, 10 letters
- 11: Vertical, 11 letters
- 12: Vertical, 12 letters
- 13: Vertical, 13 letters
- 14: Horizontal, 14 letters
- 15: Vertical, 15 letters
- 16: Horizontal, 16 letters
- 17: Horizontal, 17 letters
- 18: Horizontal, 18 letters
- 19: Horizontal, 19 letters
- 20: Horizontal, 20 letters

Illustrations and their corresponding numbers:

- 1: Skier (V 2)
- 2: Soccer player (V 13)
- 3: Climber (V 4)
- 4: Astronaut (H 20)
- 5: Fisherman (V 15)
- 6: Tennis player (V 12)
- 7: Skier (H 7)
- 8: Dancer (H 18)
- 9: Tennis player (V 9)
- 10: Tennis player (V 5)
- 11: Tennis player (V 11)
- 12: Tennis player (V 12)
- 13: Skier (H 13)
- 14: Swimmer (V 14)
- 15: Tennis player (V 15)
- 16: Tennis player (H 16)
- 17: Tennis player (H 17)
- 18: Dancer (H 18)
- 19: Tennis player (H 19)
- 20: Tennis player (H 20)



## GUIA DE TRABAJO TERCER PERIODO

TEMA: **COMPONENTES DEL EJERCICIO FISICO**

**FICHA #2**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: NOVENO

JULIO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

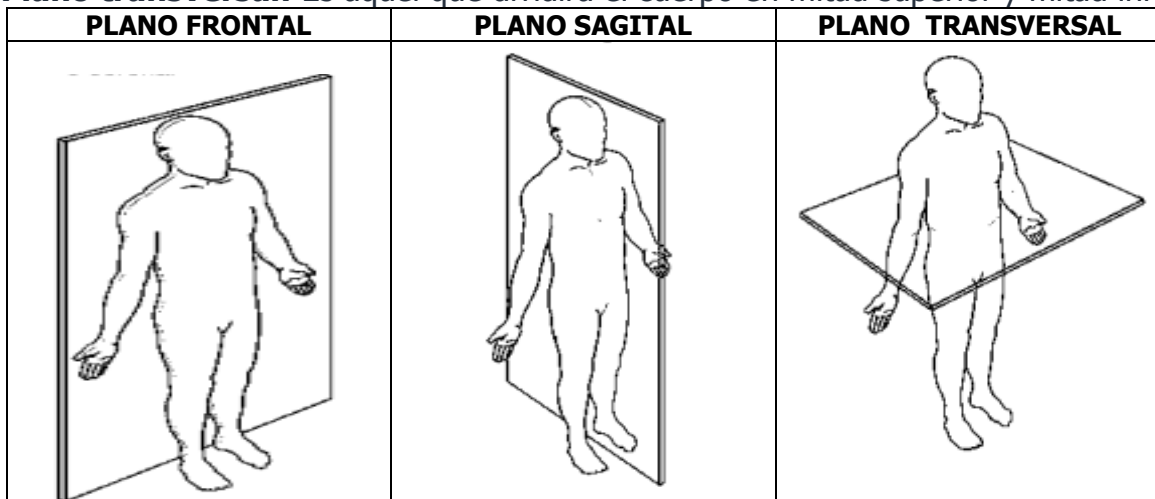
Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

### 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

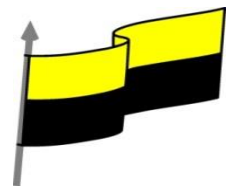


### ACTIVIDAD UNO

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: NOVENO


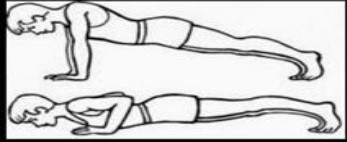




JULIO/2020

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"
<b>Skipping o elevación de rodillas al frente 45"</b>	 en el puesto	
<b>Flexión de brazos en 45"</b>		
<b>Abdominales en 45"</b>		
<b>Dorsales en 45"</b>		
<b>Saltar Con Velillo 45"</b>		
<b>Sentadilla 45"</b>		

### 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**