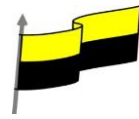


TERCER PERIODO ESTRUCTURACIÓN DE LA CLASE EDUCACION FISICA

Área	EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION
Grado	DECIMO
Estándar	<ul style="list-style-type: none">➤ Elaborar los planes de mantenimiento a partir de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, de tal manera que correspondan a las características y dimensiones del organismo
Competencia	<ul style="list-style-type: none">➤ Analizar con los estudiantes la importancia e incidencia de la actividad física en la salud.➤ Practicar actividades físicas como medio de conservación y mejoramiento de la salud.➤ Destacar la necesidad de efectuar prácticas deportivas metódicas debidamente planeadas.➤ Reconocer la práctica deportiva como un medio de integración social y proyección comunitaria.➤ Practicar actividades físicas como medio de conservación y mejoramiento de la salud.
Aprendizaje	PREPARACION FISICA DE BASE
Evidencias de Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">➤ Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés. - Participa en actividades deportivas y recreativas.➤ -Realiza actividades de mantenimiento físico en su tiempo libre.➤ Ejecuta de forma técnica test para medir la condición física.➤ Aplica las cualidades físicas como medio de mantenimiento de la salud y utilización del tiempo libre.

POR: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA
CEL: 3103903965
EMAIL: haframema@hotmail.com

NOTA: no es necesario imprimir las guías pueden descargarla a un dispositivo y desde allí se guían y el desarrollo de cada actividad lo presentan en el cuaderno.



GUIA DE TRABAJO TERCER PERIODO

TEMA: **COMPONENTES DEL EJERCICIO FISICO**

FICHA #1

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: DECIMO

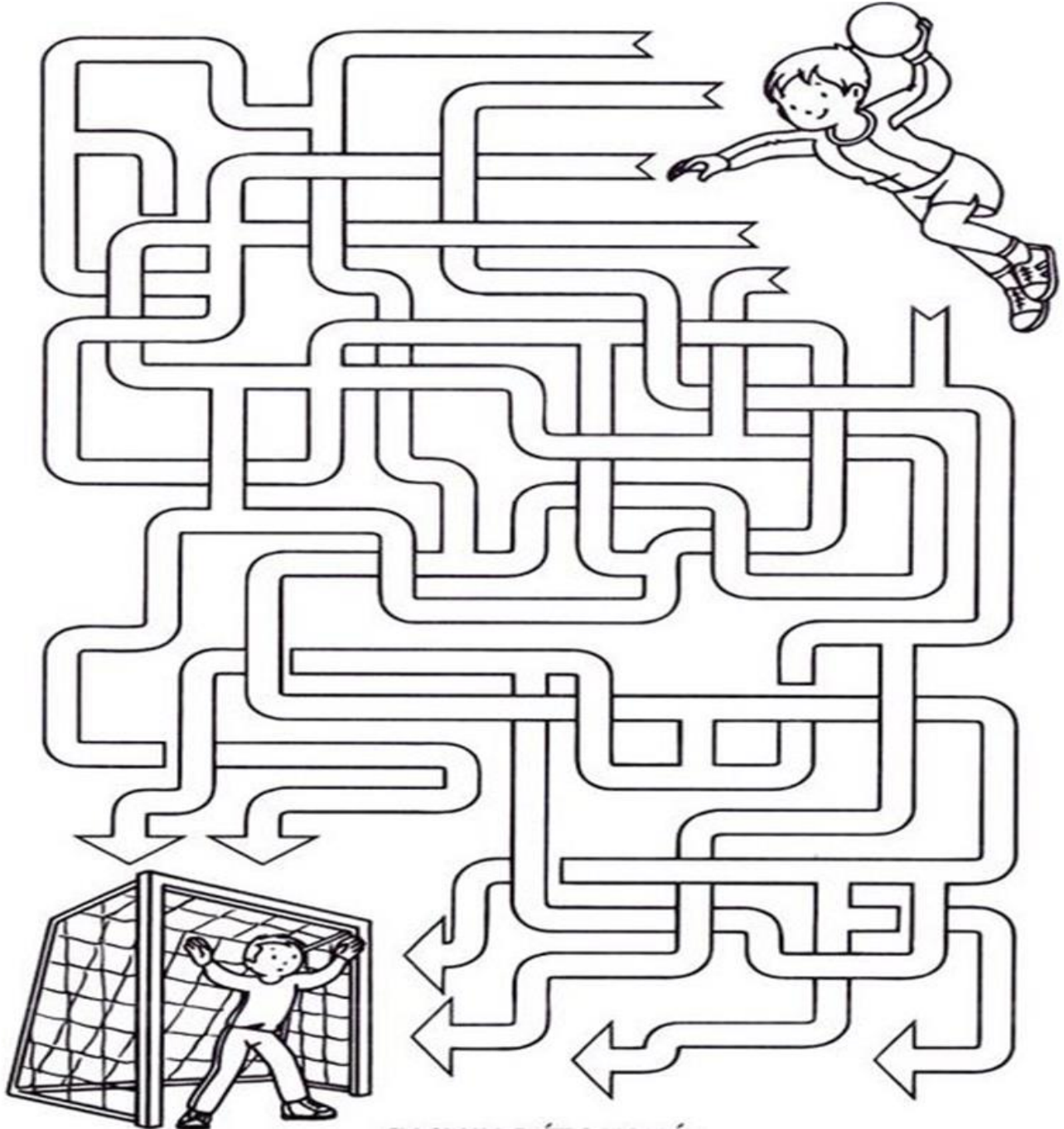
JULIO/2020

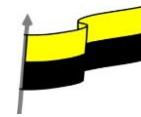
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

APRENDIZAJES: UBICACION TEMPORO ESPACIAL

1. ubícate espacialmente y trata de buscar el camino correcto para que este jugador de balón mano consiga anotar el gol.
2. Debes colorear el camino correcto.





GUIA DE TRABAJO TERCER PERIODO

TEMA: **ANTROPOMETRIA DE MI CUERPO**

FICHA # 2

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: DECIMO

JULIO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

APRENDIZAJES: reconocer la importancia y como se calcula el **IMC** en las personas.

ARGUMENTACIÓN

IMC EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL: es la relación entre el peso y la altura, generalmente utilizado para clasificar el **peso insuficiente**, el **peso excesivo** y la **obesidad** en los adultos. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros

Utilizo la siguiente formula

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA \times ALTURA}$$

EJEMPLO: YERA y MAYE ambas pesan **65 KG** y tienen una talla de **1.85CM**

Como CALCULO $IMC = 65 \text{ KG} / 1.85\text{CM} \times 1.85\text{CM} = 3,42\text{cm}$ $IMC = 65 / 3,42 = 19,00$

Esto quiere decir que **YERA y MAYE** tienen un peso normal con relación a lo que muestra la tabla.

IMC	Quiere decir:
Menor a 18.5	Peso bajo
18.5 a 24.9	Peso normal
25 a 29.9	Sobrepeso
30 a 34.9	Obesidad grado 1
35 a 39.9	Obesidad grado 2
Igual o mayor a 40	Obesidad grado 3

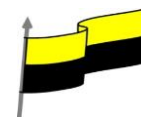
ACTIVIDAD EVALUATIVA PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

1. ¿Encontrar el **IMC** de cuatro personas y guiándote del ejemplo anterior, ubica en la tabla de abajo los resultados de tus cálculos, e interpreta si estas tienen **peso normal, peso bajo, sobrepeso, obesidad grado I, obesidad grado 2, obesidad grado 3** y ubícalos en la siguiente tabla?

N	NOMBRE Y APELLIDO	EDAD	PESO kg	TALLA cm	IMC	QUIERE DECIR QUE
1						
2						
3						
4						

2. **Mediante un video explica** ¿porque es importante conocer el IMC, para iniciar comenzar un programa de ejercicio físico?

Estas dos actividades deben ser enviadas al docente para la valoración.



GUIA DE TRABAJO TERCER PERIODO

TEMA: **EJERCICIO FISICO**

Ficha # 3

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: DÉCIMO







JULIO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

APRENDIZAJES: **SUPERO MIS MARCAS**

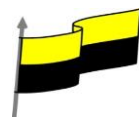
1. En esta actividad el estudiante intentara realizada las repeticiones que más pueda en 50 segundos, cronometrados y los resultados deben escribirlos en la tabla y una vez terminada enviarla al docente.

MIS PRUEBAS	IMÁGENES DE LOS EJERCICIOS	CANTIDAD DE REPETICIONES QUE HIZO EN 45"
Skipping o elevación de rodillas al frente 50"	 en el puesto	
Flexión de brazos en 50"		
Abdominales en 50"		
Oblicuos en 50"		
Saltar Con Velillo 50"		
Sentadilla 50"		

2. ACTIVIDAD PRÁCTICA EVALUATIVA PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

Los estudiantes realizaran los ejercicios propuestos en la tabla y grabaran los 6 videos de 50 segundos cada uno y 6 fotografías donde estén realizando cada ejercicio.

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



GUIA DE TRABAJO TERCER PERIODO

TEMA: **COMPONENTES DEL EJERCICIO FISICO**

FICHA #4

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: DECIMO





















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.

□ V 2  □ V 9  □ H 20  □ V 4 
 □ V 15  □ V 13 
 □ V 12 
 □ V 5  □ H 7  □ H 18 
 □ V 11  □ V 14  □ H 10 
 □ H 19  □ H 17  □ V 8 
 □ H 6  □ V 1  □ H 3  □ H 16 



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA

