



## ESTRUCTURACIÓN DE LA CLASE

Área	EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION
Grado	OCTAVO
Estándar	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Reconoce la importancia de las cualidades físicas y las aplica en las tareas de movimiento.</li><li>➤ Desarrolla las actividades motrices realizadas en la clase con responsabilidad, solidaridad y autonomía.</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>➤ Coordina 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 o capacidades físicas</li><li>➤ cualidades coordinativas</li><li>➤ desarrollo de TEST</li></ul>
Evidencias de Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"><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><li>➤ Realiza de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de las funciones orgánicas y corporales.</li><li>➤ Valora la competencia deportiva como un escenario para mi desarrollo personal.</li><li>➤ Participa con agrado en las actividades desarrolladas en clase y se integra con facilidad a cualquier grupo</li></ul>

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

Cel: 3103903965

[haframema@hotmail.com](mailto:haframema@hotmail.com)



### GUIA # 2 DE TRABAJO TERCER PERIODO

TEMA: CUALIDADES FÍSICAS COORDINACION

FICHA #1

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: OCTAVO

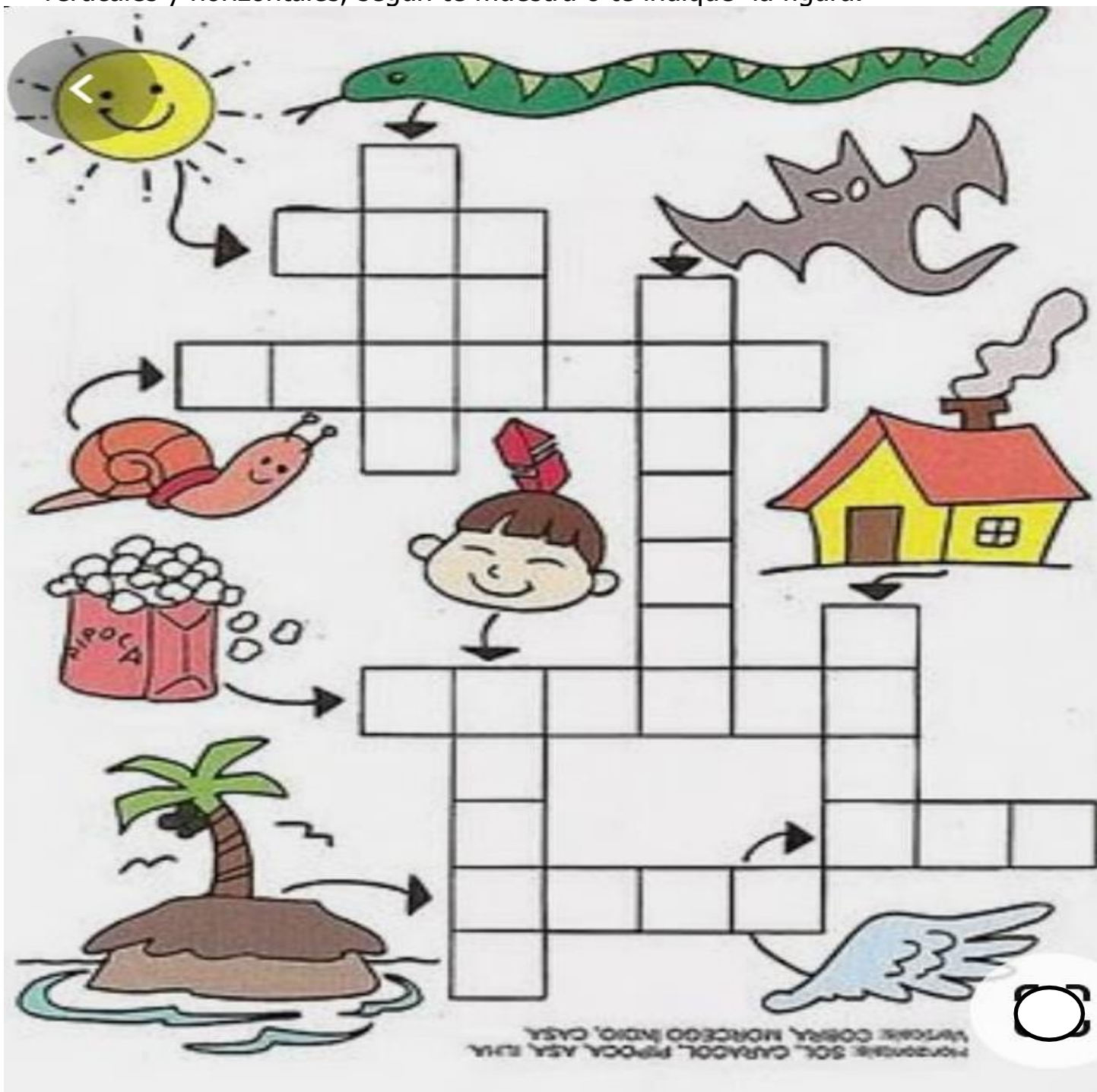
AGOSTO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

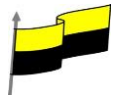
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

**APRENDIZAJES: ESTIMULACION DE LA UBICACION TEMPORO ESPACIAL**

1. ubícate espacialmente y trata de colocar el nombre correcto en las casillas verticales y horizontales, según te muestra o te indiqué la figura.



**NO OLVIDES COLOCAR TU NOMBRE EN CADA HOJA, EN LA PARTE SUPERIOR DONDE TE INDICAN.**



## GUIA # 2 DE TRABAJO TERCER PERIODO

FICHA #2

TEMA: CUALIDADES FÍSICAS COORDINACION

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: OCTAVO

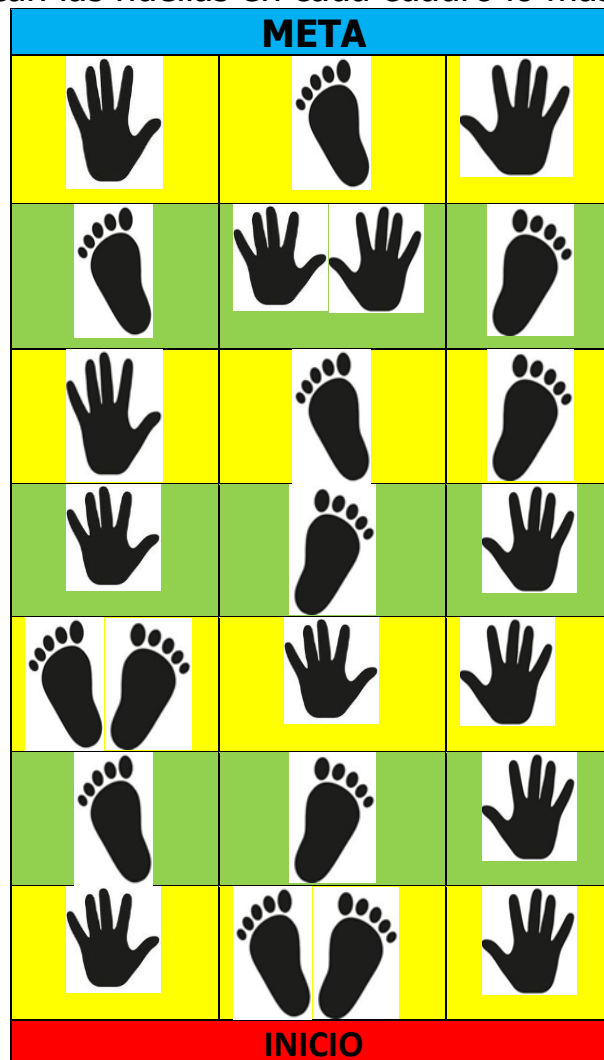
AGOSTO/2020

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

**APRENDIZAJES:** ESTIMULACION DE LA UBICACION TEMPORO ESPACIAL

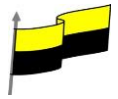
1. vamos a jugar twister en familia, el primer participante se ubicará en el inicio, y a la señal auditiva de 1,2 y 3, saltara a los tres primeros cuadros e intentara seguir las marcas que indican las huellas en cada cuadro lo más rápido posible.



### ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

2. En esta actividad debe participar el estudiante y 1 o 2 miembros de la familia, y a través dos videos, que enviaras al docente se evidenciara que se realizó la tarea asignada.

Nota: en el video debes presentarte, y presentar tu familiar que participara contigo.



## GUIA # 2 DE TRABAJO TERCER PERIODO

TEMA: EJERCICIO FISICO (RETO CANDELARIA FITNESS)

FICHA # 3

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: OCTAVO

AGOSTO /2020

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

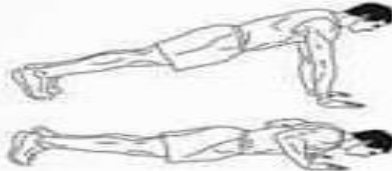
Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

**APRENDIZAJES:** DOSIFICACION DEL EJERCICIO FISICO EN CIRCUITO

### CANDELARIA FITNESS 18 MINUTOS DE

- Aquí el estudiante debe realizar los ejercicios indicados por cada circuito, descansando entre ejercicio 1:00 minuto y entre un circuito a otro descansa 2:00 minutos.
- ACTIVIDAD EVALUATIVA PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTES.**  
Aquí el estudiante debe realizar por cada circuito un video de forma continua pausando el video por cada ejercicio del circuito, así una vez termine enviara los 3 cuatro videos de cada uno de los circuitos al docente.

#### CIRCUITO 1



30 SENTADILLAS

20 FLEXIÓN DE BRAZOS

30 ZANCADAS

#### CIRCUITO 2

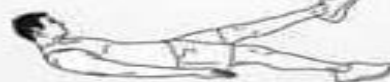


30' SEGUNDOS BRAZO ESTIRADO

35' ANTEBRAZO APOYADO  
Y OTRO BRAZO ESTIRANDO  
APOYO PALMAR

35' APOYO SOLO CON  
ANTEBRAZOS

#### CIRCUITO 3

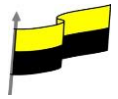


25 ABDOMINALES

40 MOVIMIENTO DE TIJERAS

40 ESCALADAS CONTINUAS

- Este reto premiara los mejores dos videos con prendas deportivas animate con tus actividades.



## GUIA # 2 DE TRABAJO TERCER PERIODO

TEMA: **COMPRESION DE TEXTOS**

FICHA #4

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: OCTAVO

AGOSTO /2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

APRENDIZAJES: INTERPRETACION DE INFORMACION IMPLICITA EN EL TEXTO

1. Lee con mucha atención la descripción que hacen en el texto "LA CASITA" para que puedas responder a las preguntas que te plantean.

En lo alto de la montaña hay una casita blanca de tejas rojas; tiene al frente un camino de piedras y una palmera verde. Si llegamos al jardín, por las ventanas podremos ver: una sala, un comedor, una cocina y un dormitorio con tres camitas. Todo está muy limpiecito, muy bien acomodado.



¿Quién vivirá allí? ¿Unos enanitos?

¿O unos gatitos? ¿Quién será?

¿Será un niño con su papá y su mamá?

Piensa, pequeño, y lo que tú pienses será.



### 1. ACTIVIDAD EVALUATIVA PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

Rellena el óvalo que contenga la respuesta correcta.

1.- La casita que está en la montaña es:

Verde

Blanca

Azul

2.- Las tejas de la casa son:

Verde

Blanca

Roja

3.- El camino de piedras está:

Atrás

Al frente

A un lado

4.- En el dormitorio hay:

3 camitas

Dos camitas

Ninguna

5.- En la casita todo está:

Muy sucio

Muy desordenado

Muy limpio

6.- ¿Quién crees que vive en la casita? \_\_\_\_\_

**NO OLVIDES COLOCAR TU NOMBRE EN CADA HOJA EN LA PARTE SUPERIOR DONDE TE INDICAN.**