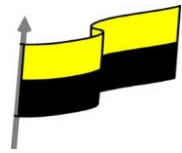


ESTRUCTURACIÓN DE LA CLASE

Área	EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION
Grado	NOVENO
Estándar	➤ Desarrolla las actividades motrices realizadas en la clase con responsabilidad, solidaridad y autonomía.
Competencia	➤ Mejorar la destreza para la ejecución de movimientos gimnásticos, deportivas y de aplicación a la vida diaria.
Aprendizaje	➤ cualidades o capacidades físicas ➤ cualidades coordinativas ➤ desarrollo de TEST
Evidencias de Aprendizaje	➤ Realiza actividades buscando progresivamente su ejecución en el menor tiempo. ➤ Realiza de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de las funciones orgánicas y corporales. ➤ Valora la competencia deportiva como un escenario para mi desarrollo personal. ➤ Participa con agrado en las actividades desarrolladas en clase y se integra con facilidad a cualquier grupo

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

Cel: 3103903965
haframema@hotmail.com



GUIA # 2 DE TRABAJO TERCER PERIODO

TEMA: **COMPRESION DE TEXTOS**

FICHA #1

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: NOVENO

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 "mi amigo Lorenzo" para que puedas responder a las preguntas que te plantean.

Mi amigo Lorenzo

Lorenzo tiene diez años y es el capitán del equipo de baloncesto del colegio. Es un niño muy alto y bastante delgado, y tiene las piernas y los brazos muy largos.

Su pelo es de color castaño y siempre lo lleva muy corto y despeinado.

A Lorenzo le gusta leer novelas de aventuras. Usa unas gafas redondas que sujeta con una goma por detrás de las orejas para que no se caigan cuando corre.

Para jugar a baloncesto, se pone camisetas de tirantes y pantalones cortos. Y siempre lleva unas zapatillas muy viejas. Son sus zapatillas de la suerte.



2. **Actividad evaluativa propuesta para el estudiante.**

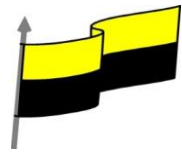
¿Quién es Lorenzo?

¿Cómo es Lorenzo?

¿Qué cosas le gustan a Lorenzo?

¿Por qué usa zapatillas viejas?

¿Se parece a alguien que conoces tú? ¿En qué?



GUIA # 2 DE TRABAJO TERCER PERIODO

TEMA: **SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO**

FICHA #2

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: NOVENO

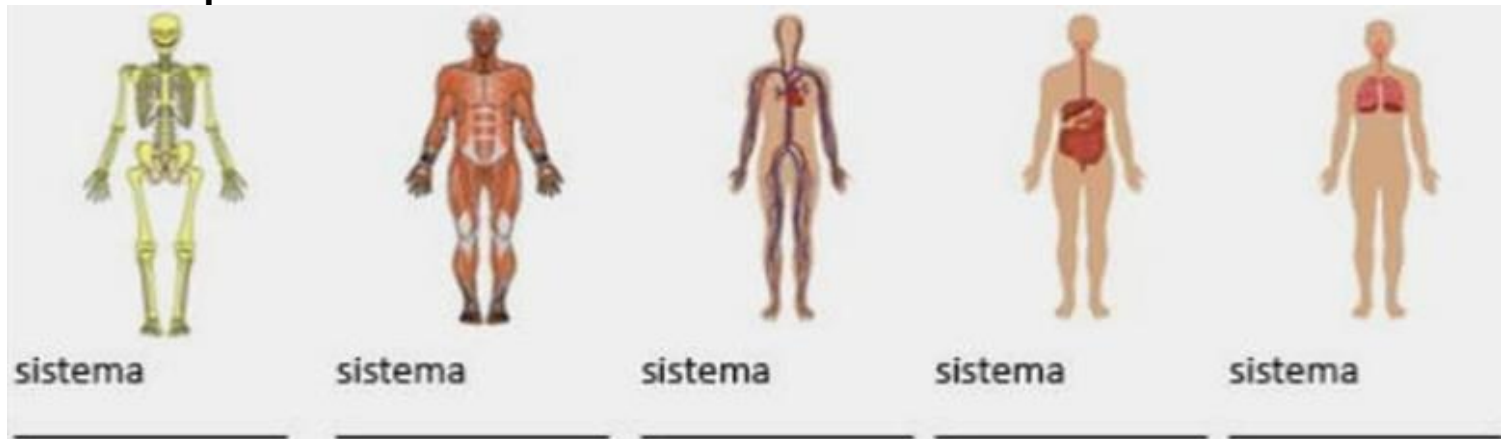
AGOSTO /2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

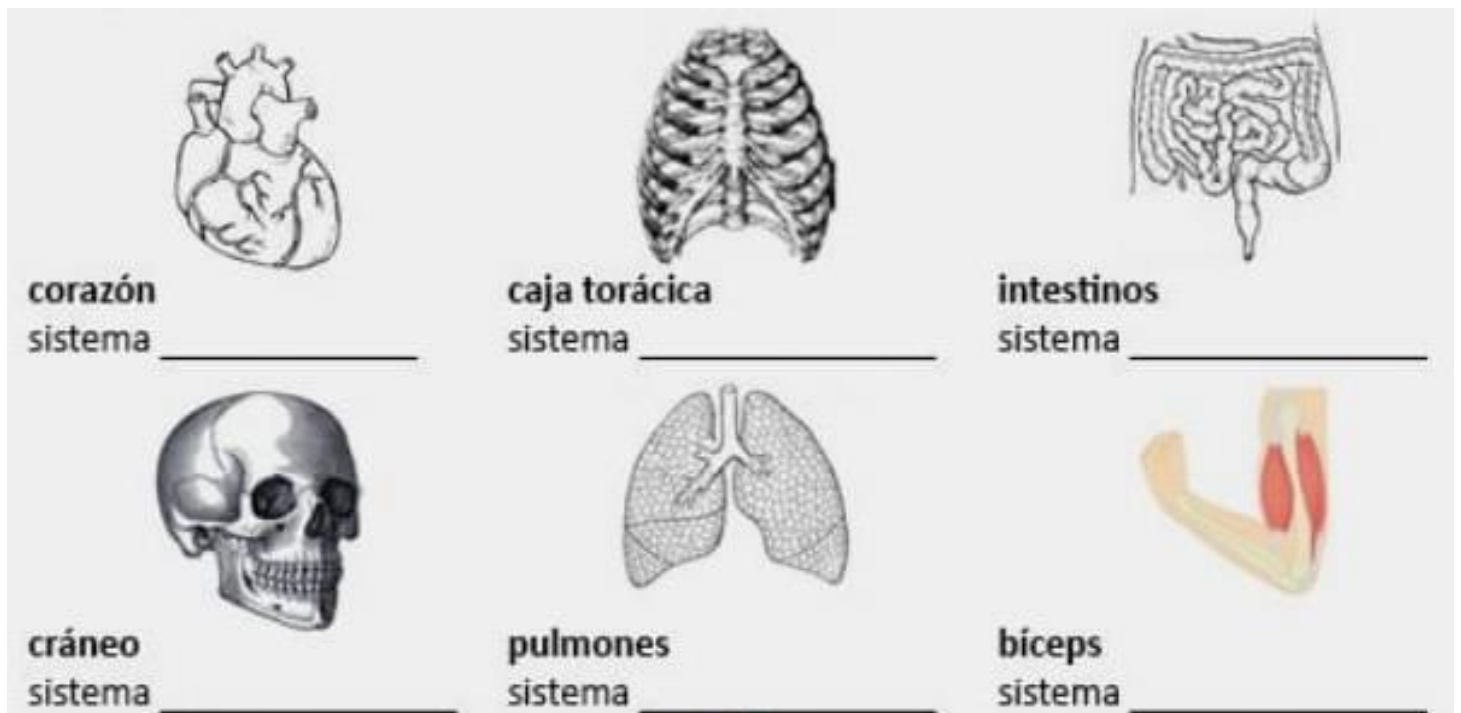
Nombre del estudiante: _____

APRENDIZAJES: IDENTIFICAR LOS SIGUIENTES SISTEMAS Y SUS ORGANOS.

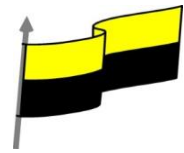
1. en la siguiente actividad el estudiante debe identificar los sistemas del cuerpo humano y en la línea que está debajo de cada figura colocarle el nombre que corresponde a ese sistema.



2. en esta actividad debes completar, escribiendo el nombre del sistema al que corresponde cada órgano.



COLOCALE TU NOMBRE EN LA PARTE SUPERIOR DE LA HOJA DONDE TE INDICAN



GUIA # 2 DE TRABAJO TERCER PERIODO

TEMA: **EJERCICIO FISICO (RETO CANDELARIA FITNESS)**

FICHA # 3

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: NOVENO

AGOSTO /2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

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

CANDELARIA FITNESS 18 MINUTOS DE EJERCICIO

1. Aquí el estudiante debe realizar los ejercicios indicados por cada circuito, descansando entre ejercicio 1:00 minutos y entre un circuito a otro descansa 2:00 minutos.
2. **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 cuatro videos de cada uno de los circuitos al docente.

CIRCUITO 1



:30 Zancadas alternas



:30 Tabla plegada



Descansa

CIRCUITO 2



:30 Flexiones en pica



:30 Escalador de montaña



Descansa

CIRCUITO 3



:30 Flexiones diamante

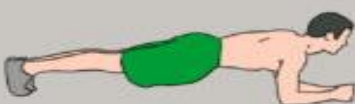


:30 Burpees



Descansa

CIRCUITO 4



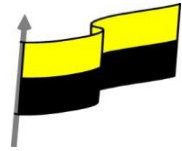
:30 Tabla abdominal



:30 Tabla lateral izquierda y derecha



3. Este reto premiara los mejores tres videos con prendas deportivas anímate con tus actividades.



GUIA 2 DE TRABAJO TERCER PERIODO

TEMA: **CUALIDADES FÍSICAS COORDINACION**

FICHA #4

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: DNOVENO

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 tus familiares que participaran contigo.