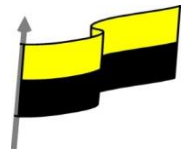


ESTRUCTURACIÓN DE LA CLASE

Área	EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION
Grado	DECIMO
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: DECIMO

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.**

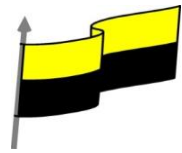
¿Quién es Lorenzo?

¿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: DECIMO

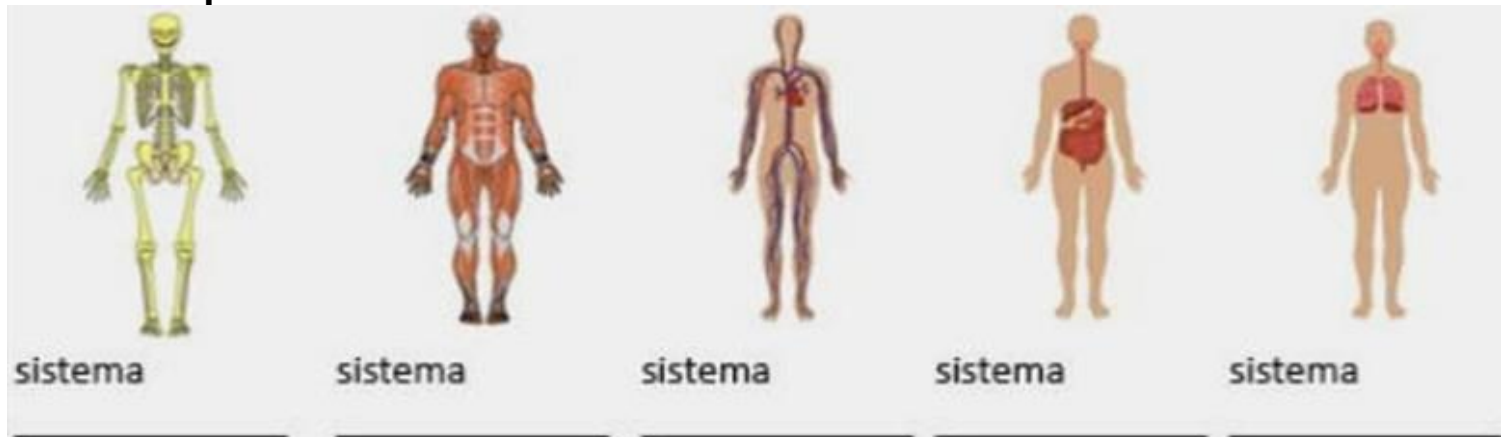
AGOSTO /2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

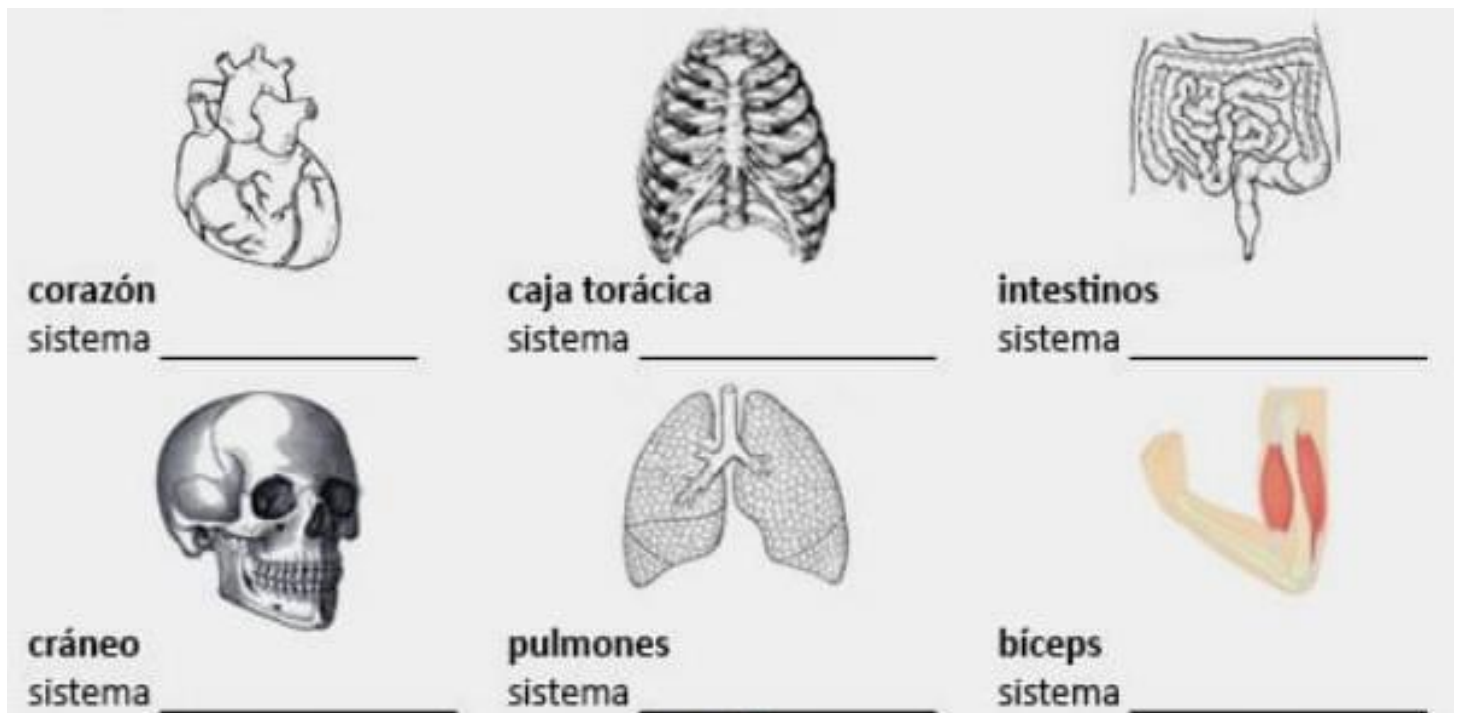
Nombre del estudiante: _____

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.



POR FAVOR COLÓQUELE SU NOMBRE A LAS GUIAS EN LA PARTE SUPERIOR COMO TE LO INDICAN.

GUIA # 2 DE TRABAJO TERCER PERIODO

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

FICHA # 3

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: DECIMO

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 **4** 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

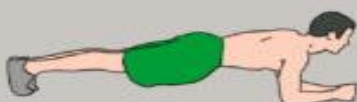


:30 Burpees



Descansa

CIRCUITO 4



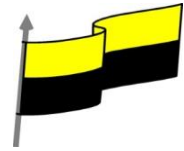
:30 Tabla abdominal



: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: DECIMO

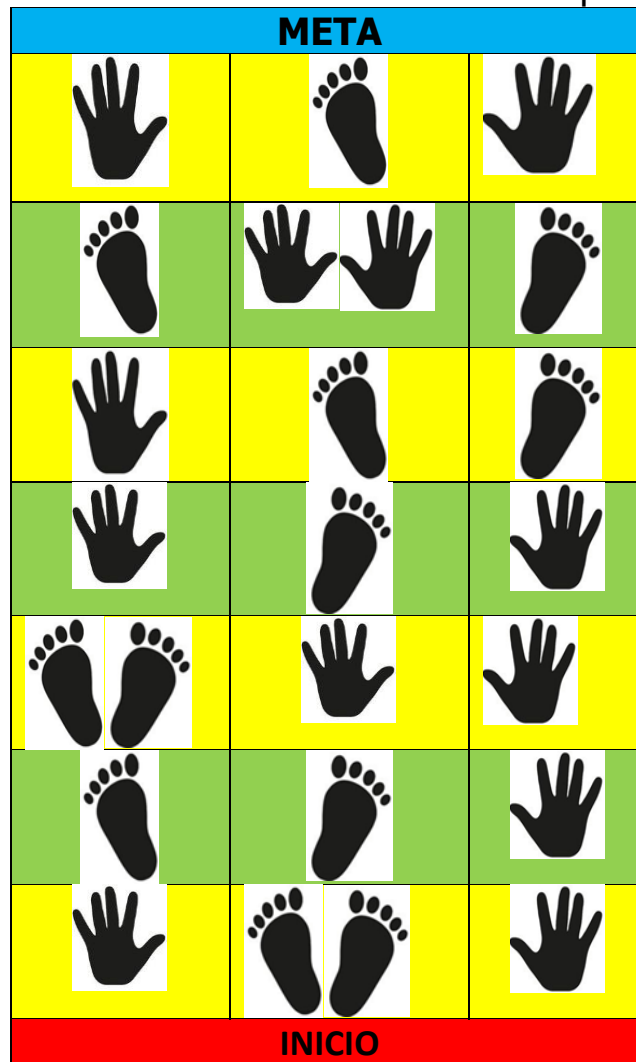
AGOSTO/2020

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.