

GUIA DE TRABAJO # 1 PERIODO UNO

TEMA: EXPRESIONES DEPORTIVAS

FICHA # 1

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: NOVENO

ENERO/2021

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

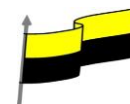
APRENDIZAJES: **RECONOZCO LAS EXPRESIONES DEPORTIVAS**

**ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIANTE**

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



Recuerda que toda actividad realizada de be llevar tu nombre y enviarla al docente como evidencia para tu evaluación.



## GUIA DE TRABAJO # 1 PRIMER PERIODO

### TEMA: LA FLEXIBILIDAD

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION **FICHA # 2**

**GRADO:** NOVENO





ENERO /2021

**DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

APRENDIZAJES: estimulación de la flexibilidad en los distintos grupos musculares

1. Aquí él estudiante debe realizara los ejercicios que se plantean a continuación, buscando la estimulación de músculos y articulaciones, aportando a la mejora de la flexibilidad en algunas articulaciones.

<p><b>Descripción:</b> En tendido supino con piernas flexionadas y abiertas en contacto las plantas de los pies. Intentar tocar con las rodillas en el suelo.</p> <p><b>Dosificación:</b> Ir descendiendo las rodillas y mantener la posición final unos segundos.</p>	
<p><b>Descripción:</b> Sentado con una pierna flexionada en contacto con el suelo. Se eleva por delante la otra sujetándola con la mano por el tobillo.</p> <p><b>Dosificación:</b> Mantener la posición durante 20 segundos con cada pierna.</p>	
<p><b>Descripción:</b> La pierna de delante flexionada y la de detrás estirada apoyada en el suelo con la rodilla y pantorrilla. Flexión del tronco hacia adelante.</p> <p><b>Dosificación:</b> Mantener la posición final durante 20 segundos. Cambiar de pierna.</p>	
<p><b>Descripción:</b> De rodillas, flexión de tronco hacia atrás agarrando con las manos los talones.</p> <p><b>Dosificación:</b> Mantener la posición durante 20 segundos.</p>	

## 2. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante mostrara 4 videos corto de 20 segundos cada uno y 1 foto de cada ejercicio, evidenciando el desarrollando de cada actividad planteada.

Una vez termine debe enviar el material al docente para su evaluación.