



GUIA DE TRABAJO # 1 PRIMER PERIODO

TEMA: CAMINANDO LA GEOGRAFIA DE MI PAIS DEPORTIVAS

FICHA #1

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: DECIMO

ENERO/2021

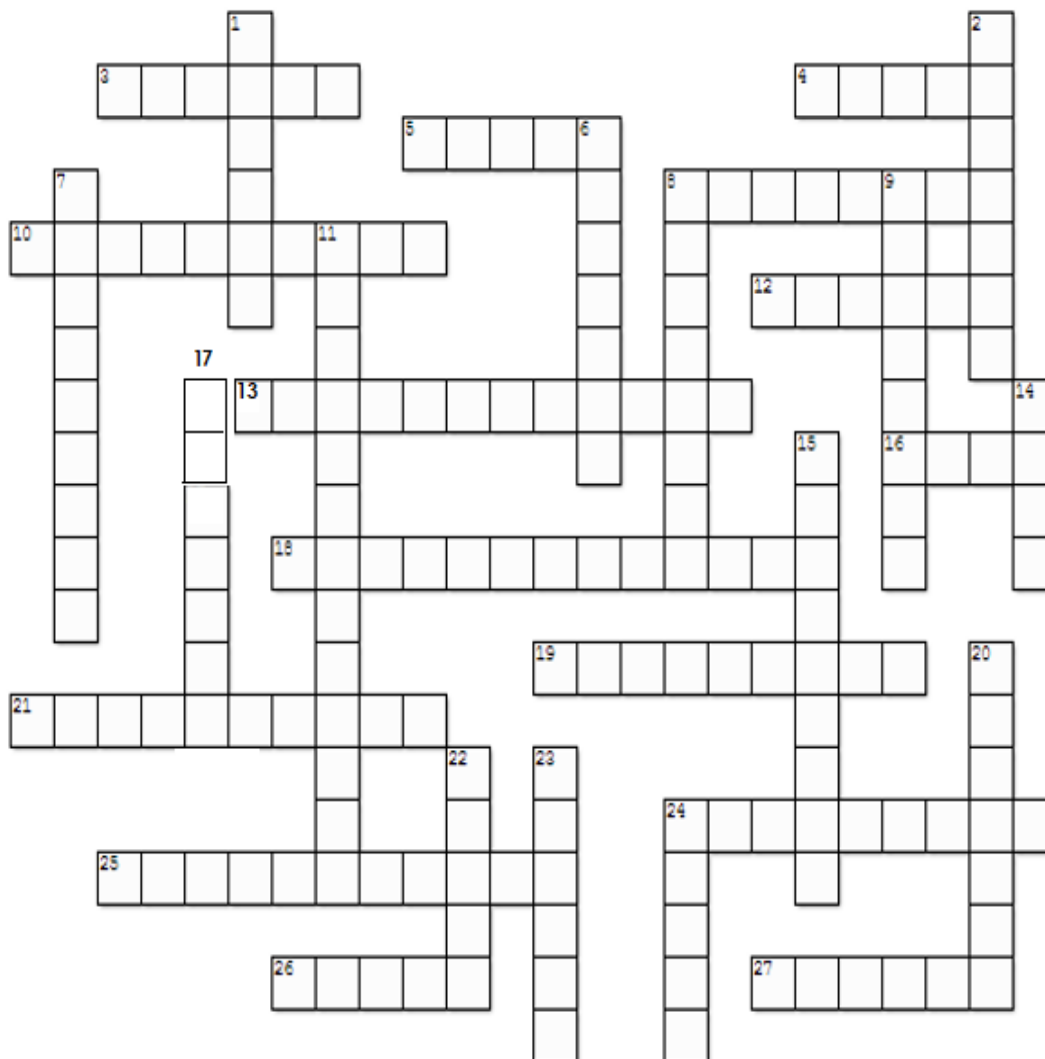
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

APRENDIZAJES: reconozco las regiones de Colombia y sus capitales

ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIANTE

A través de este crucigrama trata de ubicar en cada una de cada capital en su casilla correspondiente en lo vertical y en lo horizontal, teniendo en cuenta los números que tenga cada una. busca ayuda y cuando lo termines envíalo al docente.



vertical

- 1. Capital del Chocó
- 2. Capital del Cauca
- 6. Capital de Amazonas
- 7. Capital de Bolívar
- 8. Capital de Antioquia
- 9. Capital de la Guajira
- 11. Capital de Guanía
- 14. Capital de Vaupés
- 15. Capital de Caquetá
- 17. Capital del Quindío
- 20. Capital de Risaralda
- 22. Capital de Boyacá
- 23. Capital de Tolima
- 24. Capital de Putumayo

horizontal

- 3. Capital de Norte de Santander
- 4. Capital de Nariño
- 5. Capital de Casanare
- 8. Capital de Córdoba
- 10. Capital del César
- 12. Capital de Cundinamarca
- 13. Capital del Atlántico
- 16. Capital del Valle del Cauca
- 18. Capital del Meta
- 19. Capital de Sucre
- 21. Capital de Magdalena
- 24. Capital de Caldas
- 25. Capital de Santander
- 26. Capital del Huila
- 27. Capital de Arauca

No olvides colocarle tu nombre a cada actividad, recuerda que es la evidencia para tu valoración por parte del docente.



TEMA: LA FLEXIBILIDAD

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: DECIMO

ENERO /2021

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

Nombre del estudiante: _____

APRENDIZAJES: formas de estimular la flexibilidad mediante ejercicios corporales.

1. Flexibilidad: cualidad que permite ampliar el rango de movilidad de una articulación.

2. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

Aquí él estudiante debe realizara los ejercicios que se plantean a continuación, buscando mediante estos ejercicios mejorar la flexibilidad en algunas articulaciones.

<p>Descripción: De rodillas, flexión de tronco hacia atrás agarrando con las manos los talones.</p> <p>Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.</p>	
<p>Descripción: Desde tendido supino con piernas flexionadas y agarrando los talones con las manos. Elevar la cadera arqueando el cuerpo.</p> <p>Dosificación: Intentar mantener esta posición durante 20 segundos.</p>	
<p>Descripción: Apoyando tronco y cadera sobre un banco, manos en el suelo con brazos estirados. Elevar las piernas, arqueando el tronco.</p> <p>Dosificación: Elevar 10 veces cada pierna progresando en amplitud de movimiento.</p>	
<p>Descripción: En posición de "vela", apoyando los pies en una silla con piernas estiradas.</p> <p>Dosificación: Mantener la posición durante 20 segundos.</p>	

3. El estudiante mostrara 4 videos cortos de 20 segundos cada uno y una foto de cada ejercicio, donde se evidencie que está desarrollando la actividad planteada. Y esta será enviada al docente para la valoración.