



GUIA DE TRABAJO # 1 PRIMER PERIODO

TEMA: CAMINANDO LA GEOGRAFIA DE MI PAIS DEPORTIVAS

FICHA #1

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: ONCE

ENERO/2021

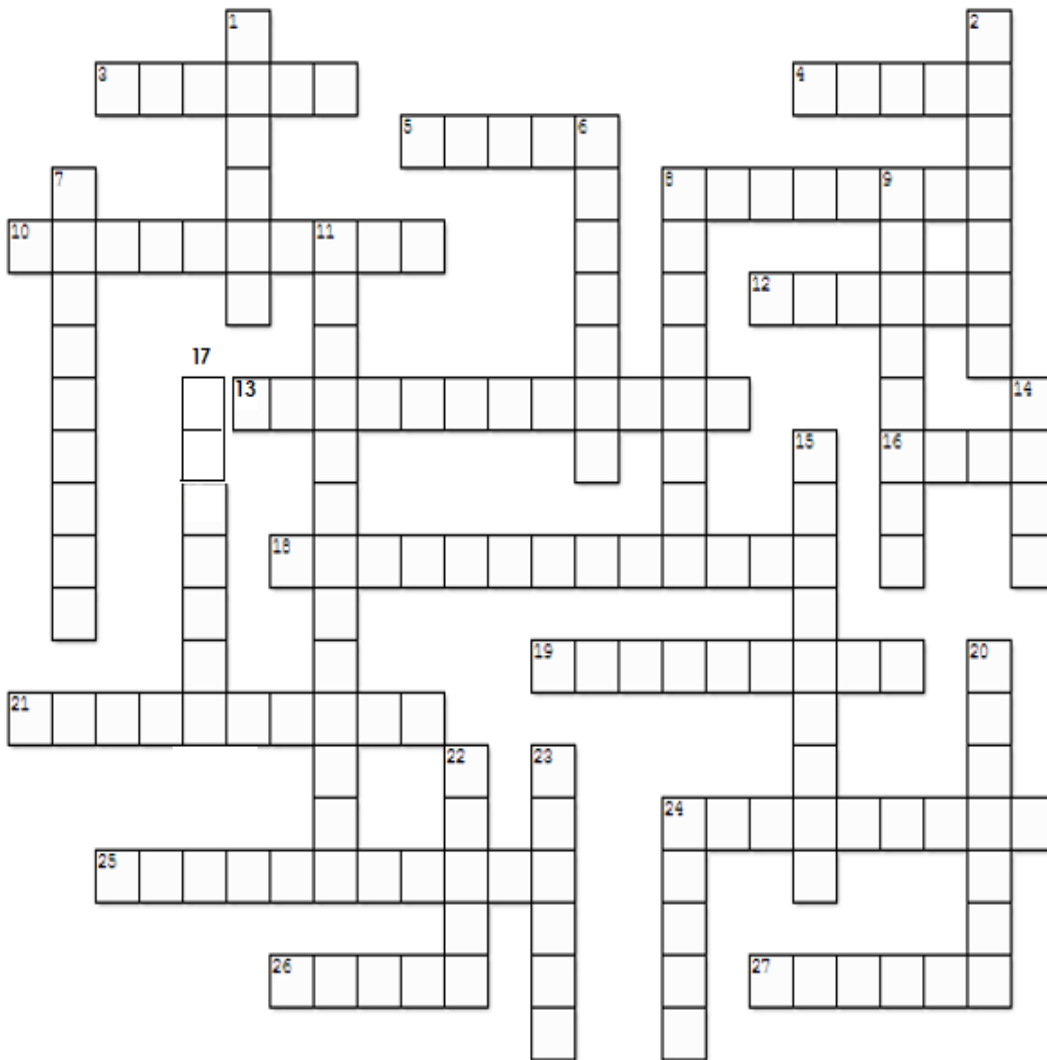
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

FICHA # 2

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: ONCE

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.