

GUIA DE TRABAJO # 2 PRIMER PERIODO

TEMA: RECONOZCO MI CUERPO Y SUS PARTES FICHA #1

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: SEPTIMO

MARZO /2021

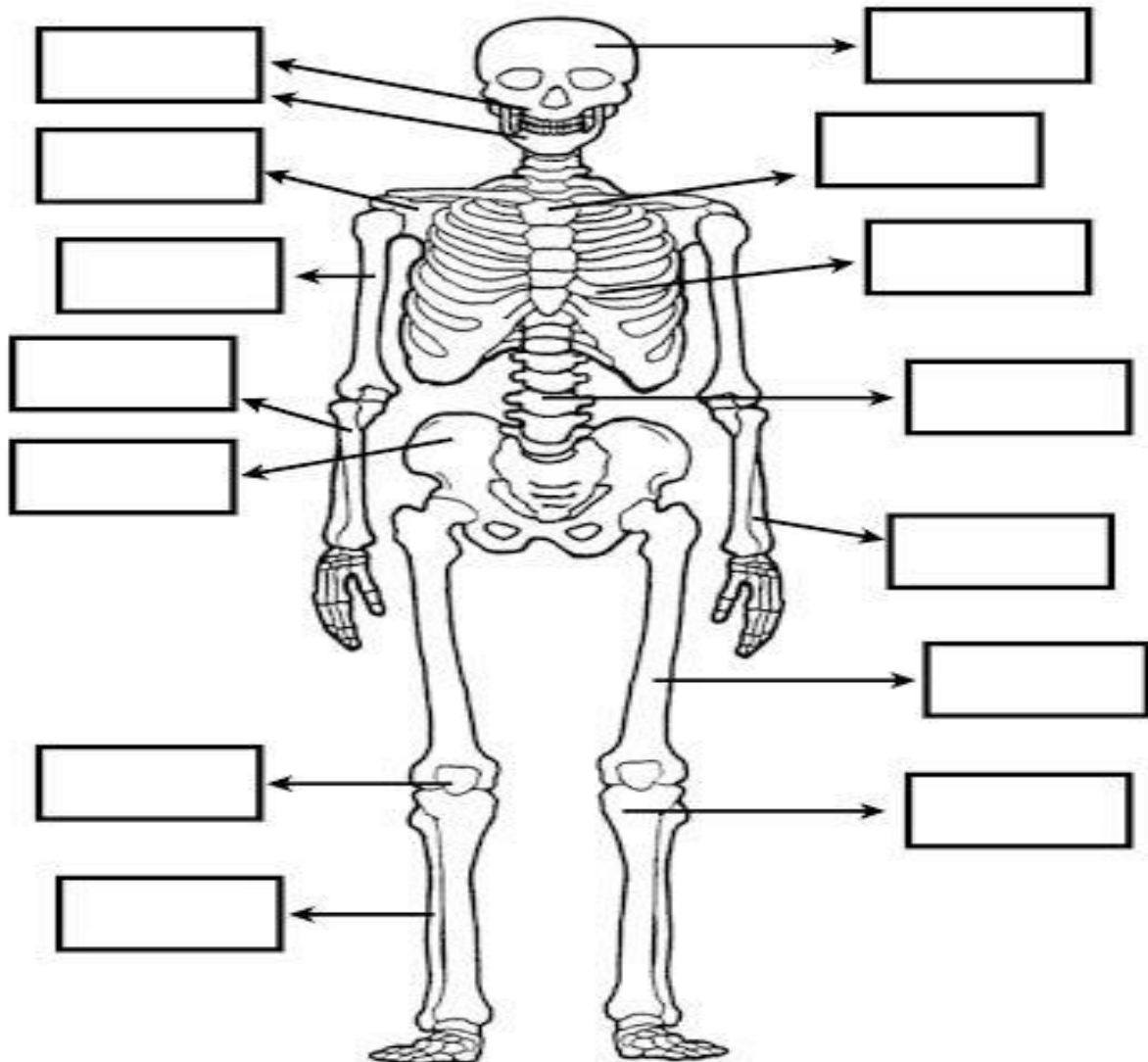
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

**APRENDIZAJES:** Realiza actividades físico atléticas que permitan Mantener una buena salud y buenos hábitos de higiene.

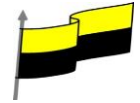
**ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE**

1. Aquí el estudiante escribirá en las casilla o recuadro, el nombre de cada parte del cuerpo, que se muestra en la lámina del sistema óseo.



**2. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE**

Aquí el estudiante llenara cada casilla indicando su nombre y una vez termine la enviara al docente para la valoración.



GUIA DE TRABAJO # 2 PRIMER PERIODO

TEMA: HUESOS DE LA COLUMNA VERTEBRAL

FICHA #2

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: SEPTIMO

MARZO /2021

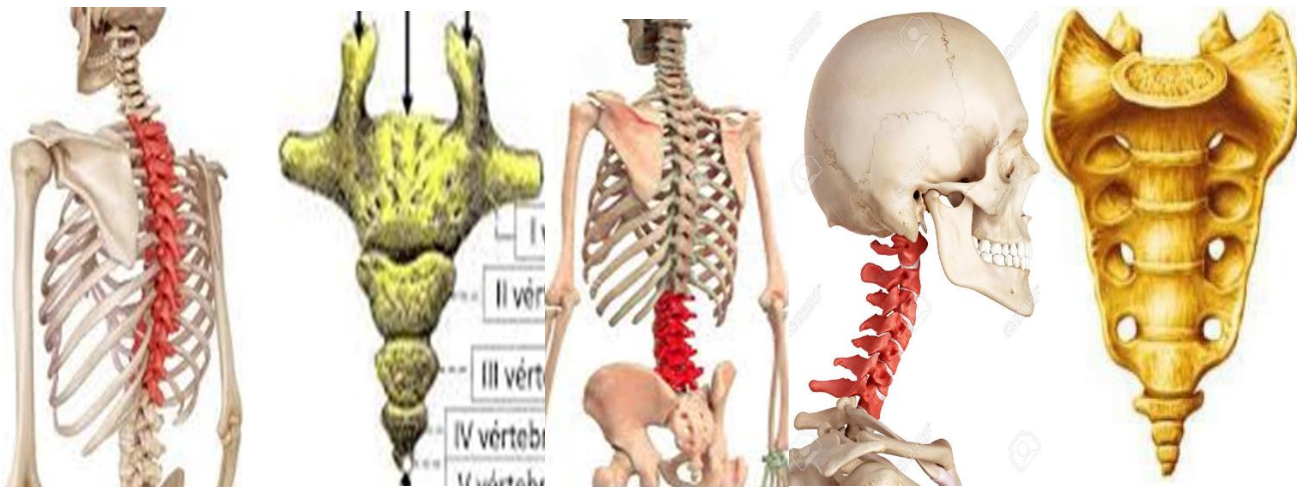
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

**APRENDIZAJES:** Realiza actividades físico atléticas que permitan Mantener una buena salud y buenos hábitos de higiene.

**ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE**

La columna vertebral está compuesta por cinco regiones, región cervical, región torácica, región lumbar, región sacra, región coccígea, según lo visto en clases debes ubicar el nombre de la región y decir cuántas vertebra conforman cada región.

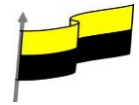


Región:	Región:	Región:	Región:	Región:
# vertebra	# vertebra	# vertebra	# vertebra	# vertebra

**2. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE**

Aquí el estudiante llenara cada casilla indicando su nombre de la región que corresponde la figura, igualmente colocara el número de vertebra que forman esa región, una vez termine le sacara una foto clara a dicha actividad y se la enviara al docente para la valoración.

No olvide colocar su nombre en cada actividad para facilitar el proceso.



## GUIA DE TRABAJO # 2 PRIMER PERIODO

TEMA: EJERCITO MIS SEGMENTOS CORPORALES

FICHA #3

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: SEPTIMO

MARZO /2021

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

**APRENDIZAJES:** Realiza actividades físico atléticas que permitan Mantener una buena salud y buenos hábitos de higiene.

### ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante realizara los siguientes ejercicios donde estimulara los músculos de tríceps braquial, abdominales y los músculos del cuádriceps.

<p>En este ejercicio los estudiantes trabajaran el tríceps braquial realizando una serie de 20 repeticiones, en 40 segundo.</p> <p><b>Donde debe grabar 1 video de 40 segundos en este ejercicio</b></p>	
	<p>En este ejercicio los estudiantes trabajaran en los abdominales realizando una serie de 20 repeticiones, en 40 segundo.</p> <p><b>Donde debe grabar 1 video de 40 segundos en este ejercicio.</b></p>
<p>En este ejercicio los estudiantes trabajaran en los sentadillas (cuádriceps) realizando una serie de 20 repeticiones, en 40 segundo.</p> <p><b>Donde debe grabar 1 video de 40 segundos en este ejercicio.</b></p>	

## 2. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante realizara 3 videos de 40 segundos cada uno, donde se evidencie la ejecución de cada uno de estos movimientos y una vez los termine debe enviarlos al docente para su valoración.