

GUIA DE TRABAJO # 2 PRIMER PERIODO

TEMA: LOS ESTIRAMIENTOS

FICHA #1

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: NOVENO

MARZO /2021

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

Nombre del estudiante: _____

APRENDIZAJES: reconoce la acción de los movimientos que realizan los músculos.

ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

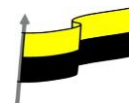
1. El estiramiento, hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos, preparando los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movilidad en las articulaciones.



2. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante realizara 3 videos de 1 minuto cada uno.

1. Video uno mostrara los estiramientos del cuello, diciendo sus nombres.
2. Video uno mostrara los estiramientos del troco, diciendo sus nombres.
3. Video uno mostrara los estiramientos de las extremidades inferiores diciendo sus nombres.



GUIA DE TRABAJO # 2 PRIMER PERIODO

TEMA: EJERCICIO FISICO

FICHA #2

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: NOVENO

MARZO /2021




DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

APRENDIZAJES: Realiza actividades físico atléticas que permitan Mantener en forma.

ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

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

	<p>En este ejercicio el estudiante realizara 3 rollos continuos hacia adelante. Donde debe grabar 1 video de donde se muestre la ejecución de estos movimientos.</p>
	<p>En este ejercicio los estudiantes trabajaran en los sentadillas (cuádriceps) realizando una serie de 30 repeticiones y grabara un video donde muestren la 30 repeticiones de este ejercicio.</p>
	<p>En este ejercicio el estudiante realizara 3 rollos continuos hacia a tras. Donde debe grabar 1 video de donde se muestre la ejecución de estos movimientos.</p>

2. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

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