

GUIA DE TRABAJO # 2 PRIMER PERIODO

TEMA: **EJERCICIO FISICO**

**FICHA # 1**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: DECIMO

MARZO/2021






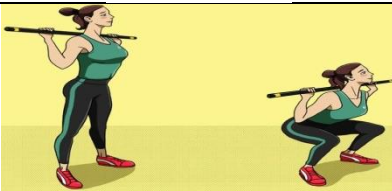
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

APRENDIZAJES: ejecutar movimientos en circuitos de resistencia en un test

**ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE**

En esta actividad el estudiante intentara realizada las repeticiones que más pueda en 50 segundos, cronometrados y los resultados deben escribirlos en la tabla y una vez terminada enviarla al docente.

MIS PRUEBAS	IMÁGENES DE LOS EJERCICIOS	CANTIDAD DE REPETICIONES QUE HIZO EN 50"
Skipping o elevación de rodillas al frente 50"	 en el puesto	
Flexión de brazos en 50"		
Abdominales en 50"		
Oblicuos en 50"		
Saltar Con Vellillo 50"		
Sentadilla 50"		

**2. ACTIVIDAD PRÁCTICA EVALUATIVA PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES**

Los estudiantes realizaran los ejercicios propuestos en la tabla y grabaran los 6 videos de 50 segundos cada uno y 6 fotografías donde estén realizando cada ejercicio

### GUIA DE TRABAJO # 2 PRIMER PERIODO

TEMA: MOVIMIENTOS DE LOS SEGMENTOS CORPORALES **FICHA # 2**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: DECIMO

MARZO/2021

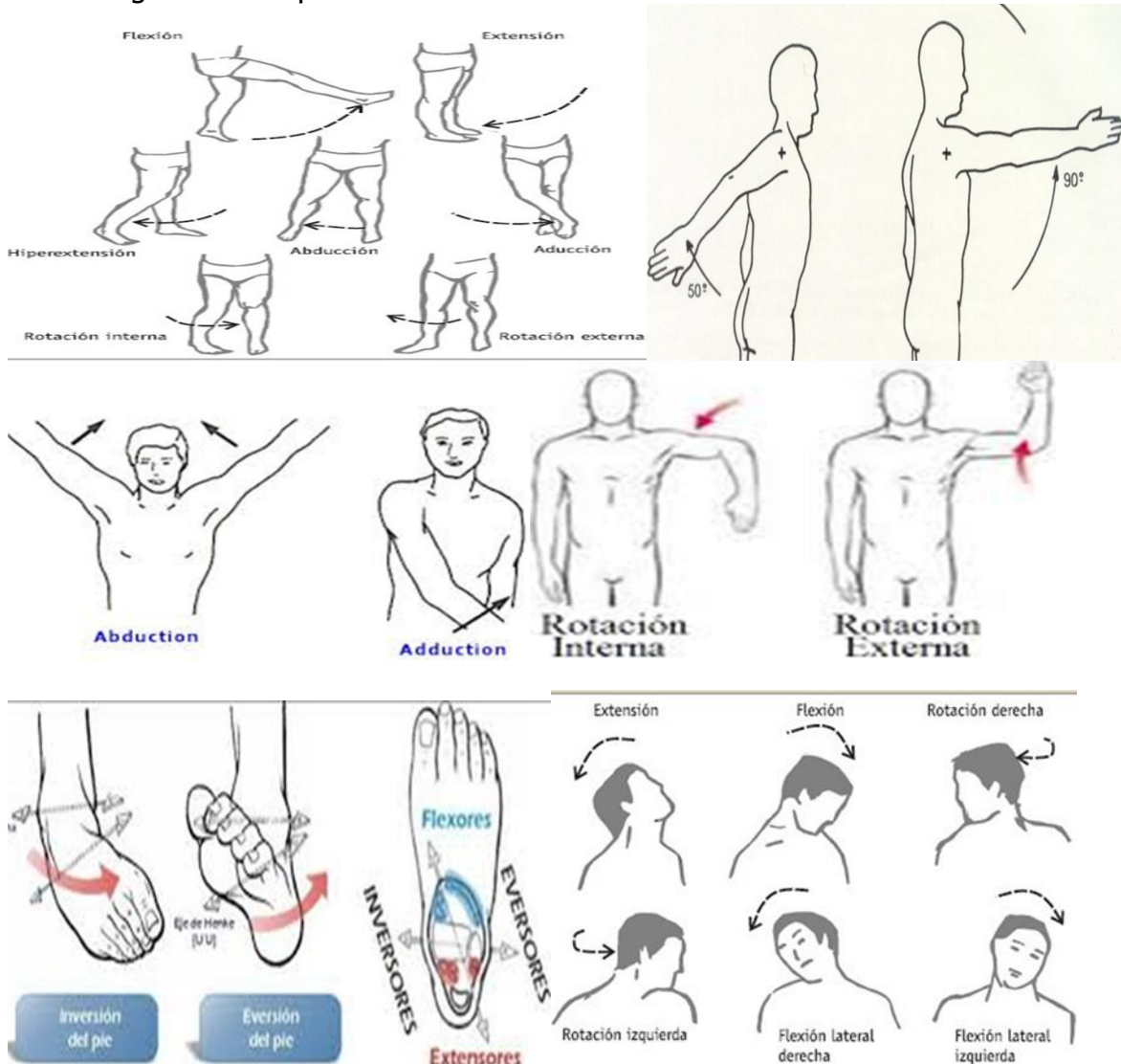
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

APRENDIZAJES: reconocer los movimientos que realizan cada segmento corporal

#### ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

1. Teniendo en cuenta lo visto en clase, el estudiante realizara un video donde él explique y muestre cada uno de los movimientos que realizan los segmentos corporales.



2. el estudiante realizara **un video** donde explique y muestre cada uno de los movimientos que realizan los segmentos corporales, este será enviado al docente como evidencia para ser valorada.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA

