

## GUIA DE TRABAJO # 1 SEGUNDO PERIODO

TEMA: EJERCICIO FISICO

FICHA # 1

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: OCTAVO

ABRIL /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, y los cuádriceps.

En este ejercicio los estudiantes trabajaran fuerza de brazos, donde un estudiante se acuesta boca arriba sujetando con sus brazos las piernas de su compañero que está encima de él, y el que está encima se sujeta de las piernas del que esta acostado; manteniéndose en esta postura **40 segundo**.

**Donde debe grabar 1 video de 40 segundos donde muestre este ejercicio.**



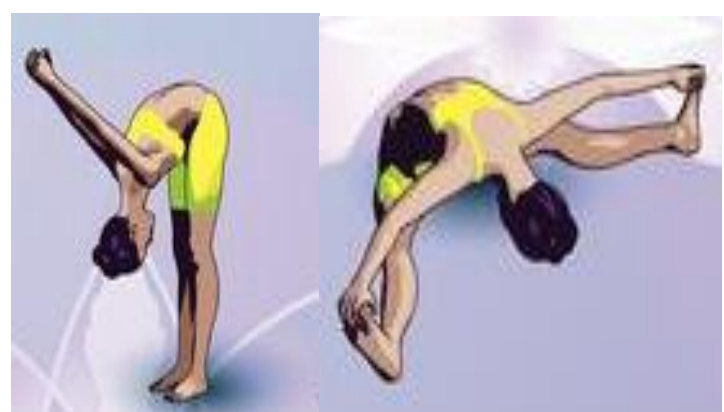
En este ejercicio el estudiante trabajara extensión de cadera y flexión de cadera. Tratando de mantenerse en esta postura con las manos en la cintura 20 segundos con cada pierna.

**Donde debe grabar 1 video de 50 segundos donde muestre este ejercicio.**



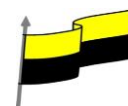
En este ejercicio el estudiante trabajara flexión anterior del tronco con una extensión muy marcada de brazos, manteniéndose en esta postura 20 segundos. En este se hace una flexión del tronco sentado sujetando con sus brazos la punta de los dedos de los pies estimulando los isquiotibiales, manteniéndose en esta postura 20.

**Donde debe grabar 2 videos de 20 segundos donde muestre estos ejercicios.**



### 2. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante realizara 4 videos, donde se evidencie la ejecución de cada uno de estos movimientos y una vez los termine debe enviarlos al docente para su valoración.



## GUIA DE TRABAJO # 1 SEGUNDO PERIODO

TEMA: EJERCICIO EQUILIBRIO DINAMICO

FICHA #2

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: OCTAVO

ABRIL /2021

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

**APRENDIZAJES:** Realiza actividades físico de equilibrio dinámico y manteniendo la postura natural.

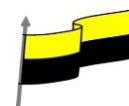
### ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante realizara los siguientes ejercicios propuestos donde estimulara el equilibrio dinámico en la ejecución de estos movimientos.

<p>En este ejercicio el estudiante introducido en un costal, realizará una carrera de ida y venida a una distancia de 10 metros, dando saltos. durante 50 segundos. <b>Donde debe grabar 1 video de 50 segundos donde muestre esta carrera.</b></p>	
<p>Los zancos se construyen de madera y constan de dos piezas: Un palo vertical de 1.30 mts de largo, con un soporte en la parte de abajo a unos 30 cm de la base( o parte inferior) y esta servirá como plataforma para apoyar los pies, como lo muestra la figura.</p>	
<p>En este ejercicio el estudiante intentaran subirse a los zancos y realizar diez o más pasos tratando de mantener el equilibrio sin dejarse caer el tiempo que más pueda. <b>Donde debe grabar 1 video de 25 segundos donde muestre estos pasos.</b></p>	

## 2. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante realizara 2 videos, donde se evidencie la ejecución de cada uno de estos movimientos y una vez los termine debe enviarlos al docente para su valoración.



## GUIA DE TRABAJO # 1 SEGUNDO PERIODO

TEMA: COMPRENSION DE TEXTOS

FICHA #3

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: OCTAVO

ABRIL /2021

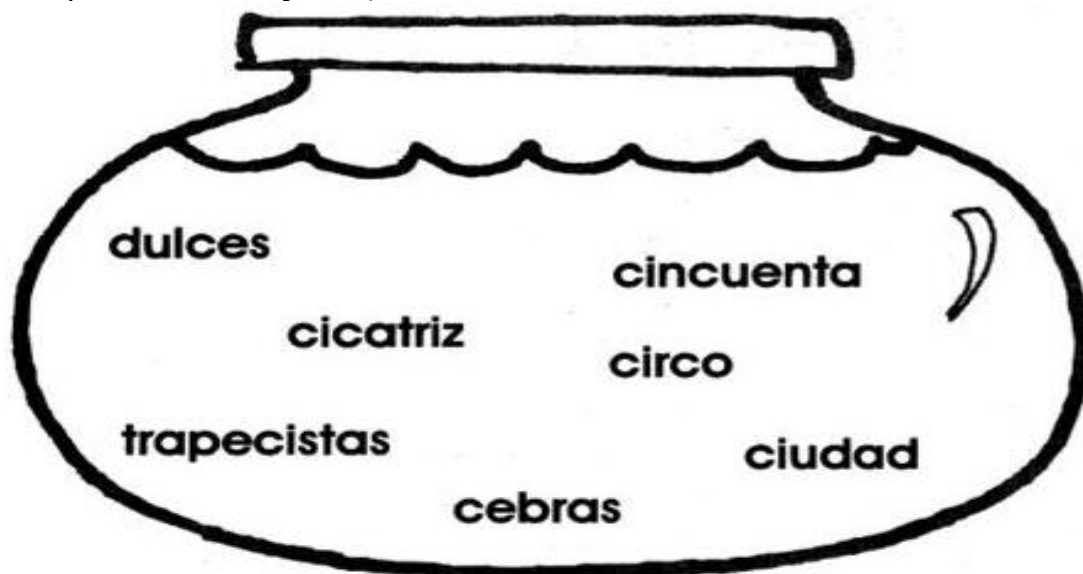
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

**APRENDIZAJES:** Infiere el significado de palabras de acuerdo con el contexto en que se encuentren y los propósitos en que se enmarquen.

### ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante llenara los espacios de las líneas en blanco haciendo uso de las palabras que están en el jarrón, dándole coherencia a las oraciones del texto.



- Cecilia fue al \_\_\_\_\_ con su mamá.
- El payaso vendía \_\_\_\_\_ a los niños.
- La entrada costó \_\_\_\_\_ pesos.
- Las \_\_\_\_\_ estuvieron fantásticas.
- El circo lucía maravilloso en la \_\_\_\_\_.
- Un trabajador tenía una gran \_\_\_\_\_.
- A Cecilia le gustó ver a los \_\_\_\_\_.

### 2. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

una vez el estudiante complete todos los espacios en blanco de cada oración, la marcará con su nombre se la enviara al docente como evidencia para la valoración.