

GUIA DE TRABAJO # 1 SEGUNDO PERIODO

TEMA: **EJERCICIO FISICO**

FICHA #1

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: DECIMO

ABRIL /2021





DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

Nombre del estudiante: _____

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

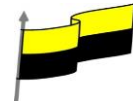
ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

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

<p>En este ejercicio los estudiantes trabajaran el cuádriceps sujetado con sus manos un bastón que tendrá apoyado en sus hombros y el trapecio como lo indica la figura, bajamos y subimos realizando 50 sentadillas. Luego grabara 1 video que muestre las 50 sentadillas</p>	
<p>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 segundos. Donde debe grabar 1 video de 40 segundos donde muestre este ejercicio.</p>	
<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 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 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: **ARGUMENTACION**

FICHA #2

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: DECIMO

ABRIL /2021

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

Nombre del estudiante: _____

APRENDIZAJES: Emplea diferentes tipos de argumento para sustentar sus puntos de vista.

ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante mirara la lámina o grafico donde le plantean una situación. ¿Cuál de los gatos bebe leche primero? Y en dependencia a tu respuesta, debes argumentar, por qué crees que uno de estos gatos es el que bebe leche primero?



ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante argumentara en veinte renglones, por qué cree que este gato es el que bebe leche primero, una vez termine lo enviara el docente para su valoración.