

GUIA DE TRABAJO # 1 TERCER PERIODO

TEMA: EJERCICIO FÍSICO

FICHA # 1

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: NOVENO

JULIO/2021

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

Nombre del estudiante: _____

APRENDIZAJES: dominar mi cuerpo en la realización de algunos movimientos en parejas.

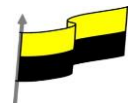
ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIANTE

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

	<p>En este ejercicio los estudiantes trabajaran sentados dándose las espaldas donde se entrelazarán los brazos e intentaran levantarse del piso sin hacer uso de las manos. haciendo sentadillas (cuádriceps) realizando 10 repeticiones y grabara un video donde muestren la ejecución de estos movimientos.</p>
	<p>En este ejercicio el estudiante con la ayuda de un familiar o compañero sentados en posición de meditación pondrán sus manos en los hombros de su compañero y tratando de llevar su cabeza hacia el piso se mantendrán en esta postura 25 segundos. En la que deberá grabar 1 video de donde se muestre la ejecución de estos movimientos.</p>
	<p>En este ejercicio los estudiantes agarrados de sus manos elevaran las piernas juntándolas con las de su compañero y trataran de mantener el equilibrio durante 20 segundos sin caerse y grabaran 1 video de donde se muestre la ejecución de estos movimientos.</p>

2. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante presentara 3 videos, donde se evidencie la ejecución de cada uno de estos movimientos y una vez los termine debe enviarlos al docente para su valoración. Recuerde decir su nombre completo y su grado para tener referencia.



GUIA DE TRABAJO # 1 TERCER PERIODO

TEMA: SISTEMA DIGESTIVO

FICHA # 2

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: NOVENO

JULIO/2021

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

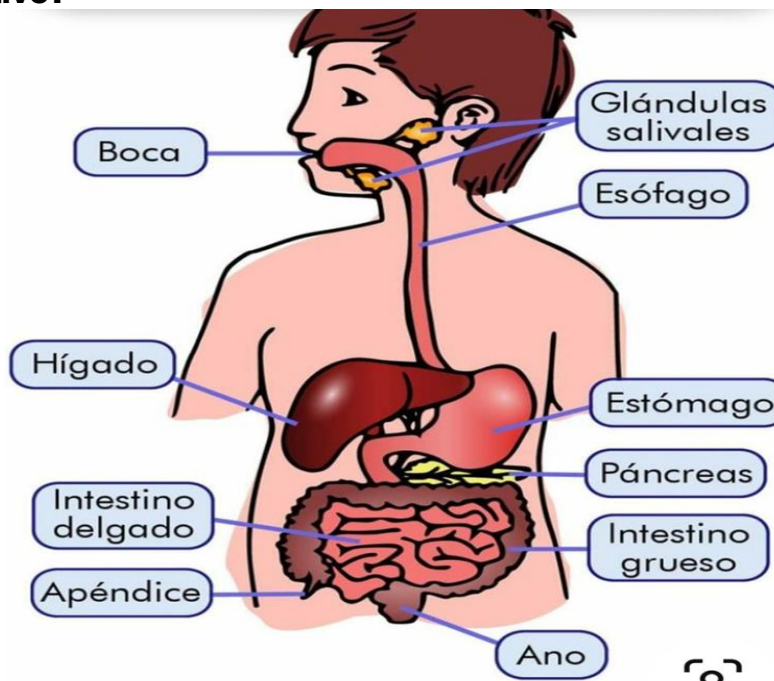
Nombre del estudiante: _____

APRENDIZAJES: **reconocer la importancia del sistema digestivo en la transformación de los alimentos.**

ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIANTE

A través de esta lamina o figura, que muestra el sistema digestivo, su orden y la distribución de cada una de las partes que lo conforman, el estudiante consultara información adicional para poder explicar el proceso mecánico, químicos y sus funciones, por la cual pasan los alimentos una vez digeridos hasta ser evacuados del cuerpo.

- 1. ¿Qué función cumple la boca, el hígado y el estómago en la digestión de los alimentos?**
- 2. ¿mediante un esquema explica el orden del recorrido y el tiempo que duran los alimentos en cada uno de las partes del sistema digestivo?**



ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante responderá las preguntas 1 y 2. Una vez las termine, estas actividades propuestas en esta ficha, serán enviadas como evidencia al docente para el proceso de valoración, no olvides colocarle tu nombre a cada hoja de actividades que envíes.