

GUIA DE TRABAJO # 1 TERCER PERIODO

TEMA: EJERCICIO FÍSICO

FICHA # 1

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: DECIMO

JULIO/2021



DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

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

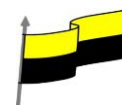
ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIANTE

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 apoyando uno sus manos y piernas en el piso y el otro apoya sus manos en el piso, pero sus piernas se apoyan en los glúteos de su compañero como lo muestra la imagen, el estudiante, Se mantendrán en esta postura 25 segundos. En la que deberá grabar 1 video de donde se muestre la ejecución de este movimiento.</p>
	<p>En este ejercicio el estudiante acostado de boca abajo, y extendiendo mis brazos hacia atrás hasta cogermelos pies como muestra la figura, intenta sacar el pecho y levantando los pies atrás, Se mantendrán en esta postura 25 segundos. En la que deberán grabar 1 video de donde se muestre la ejecución de este movimiento.</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: DECIMO

JULIO/2021

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

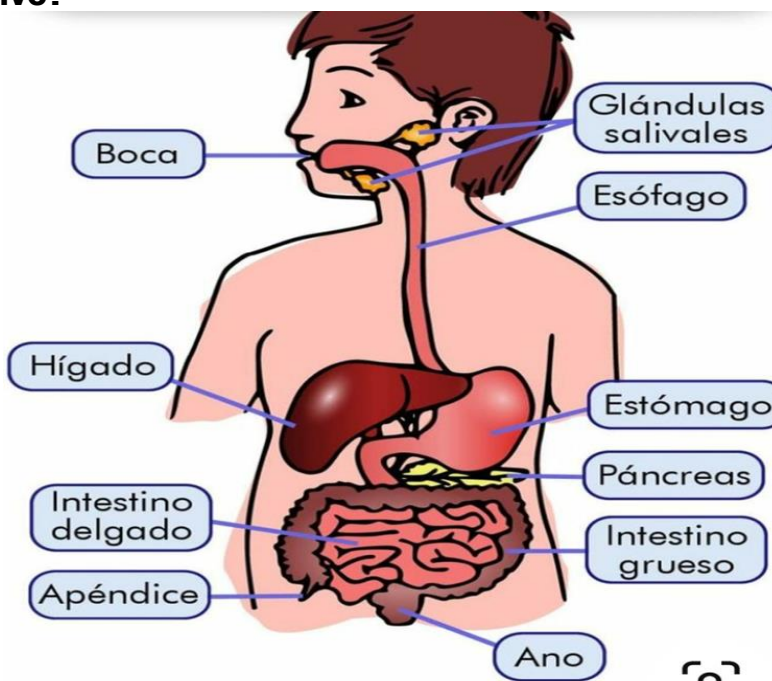
Nombre del estudiante: _____

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

ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIANTE

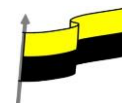
A través de esta lamina o figura, que muestra el sistema digestivo, su orden y la distribución de cada una de las partes que lo conforman, el estudiante consultara información adicional para poder explicar el proceso mecánico, químicos y sus funciones, por la cual pasan los alimentos una vez digeridos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

- 1. ¿Qué función cumple la vesícula, el hígado y el páncreas, el intestino grueso y delgado 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.



GUIA DE TRABAJO # 2 SEGUNDO PERIODO

TEMA: MOTRICIDAD FINA

FICHA # 3

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: DECIMO

JULIO /2021

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

APRENDIZAJES: realiza actividades artísticas (pintura y dibujo) donde interviene grupos musculares pequeños, con gran coordinación y destreza de movimientos finos.

ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante en este dibujo utilizará colores, dándole vida a estas mariposas, píntalas y crea una obra de arte, con colores muy llamativos.



3. ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante una vez pinte la flor, una vez la termine debe enviarla al docente para su valoración.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA

