

GUIA DE TRABAJO # 2 TERCER PERIODO

TEMA: **MI BIOGRAFIA**

FICHA #1

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: SEPTIMO

AGOSTO- SEPTIEMBRE /2021

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

Nombre del estudiante: _____

Aprendizajes: narrar todo sobre mí a través de preguntas

1. aquí el estudiante escribirá su biografía a través de las preguntas que le hacen en cada recuadro, una vez escritas todas la enviaras al docente, como evidencia de evaluación.

¿Dónde vives?
¿Con quién vives?

¿Cómo te llamas?
¿Cuántos años tienes?

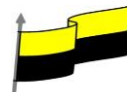
¿Qué te hace feliz?

¿Qué te disgusta?

¿Cuáles son tus hobbies?

¿Cuáles son tus comidas favoritas?

¿Quiénes son las personas más importantes de tu vida?



GUIA DE TRABAJO # 2 TERCER PERIODO

TEMA: **LOS MUSCULOS DE MI CUERPO**

FICHA # 2

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

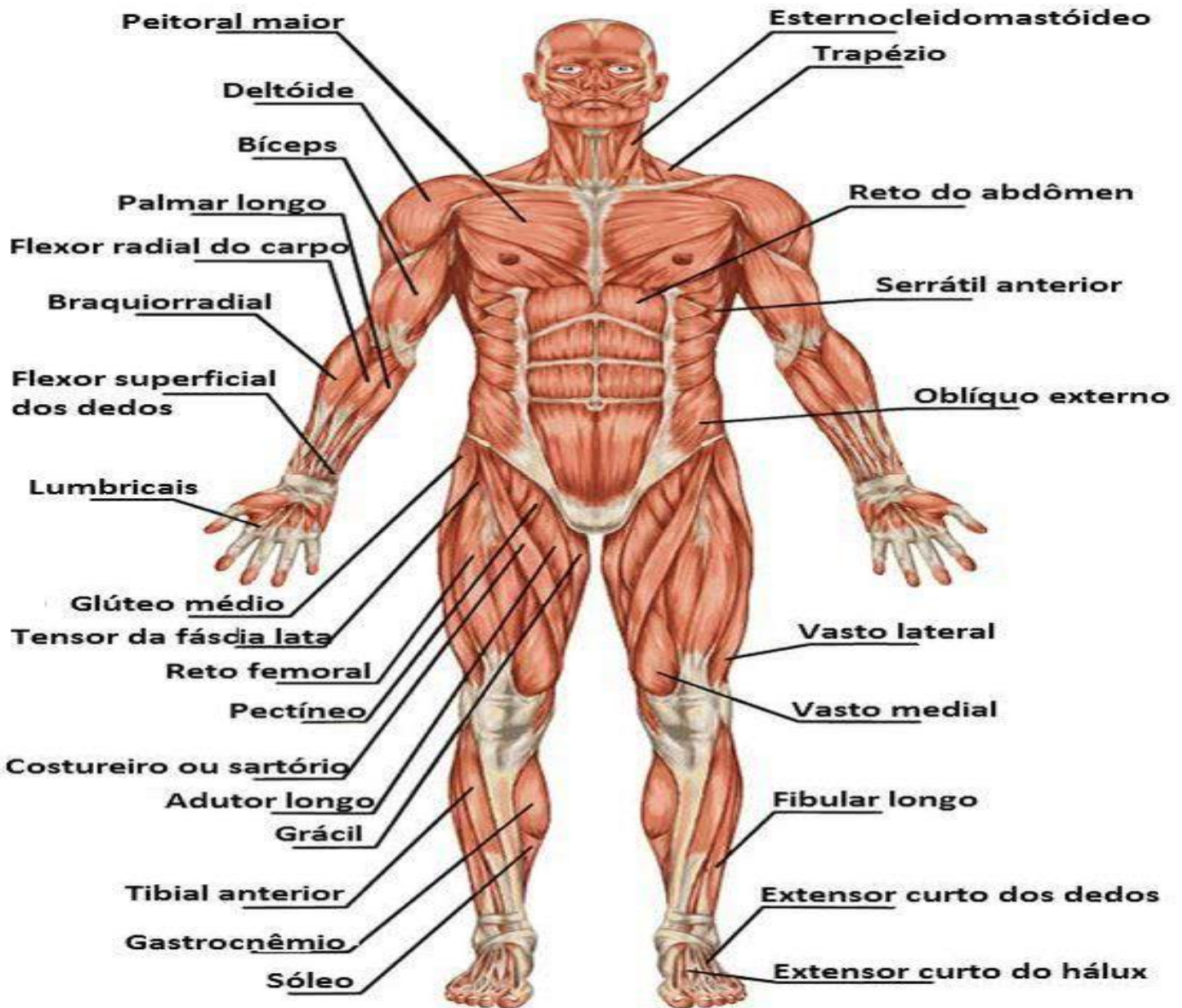
GRADO: SEPTIMO

AGOSTO- SEPTIEMBRE /2021

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

Nombre del estudiante: _____

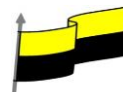
Aprendizajes: reconozco la ubicación de los musculos de mi cuerpo



ACTIVIDAD EVALUATIVA PARA EL ESTUDIANTE

1. aquí el estudiante argumentara **¿cuál es la importancia que tiene para el conocer la ubicación de los muscular del cuerpo humano?** una vez argumentes se lo enviaras al docente, como evidencia de evaluación.

FECHA INICIAL 23 DE AGOSTO FECHA ENTREGA 24 SEPTIEMBRE 2021



GUIA DE TRABAJO # 2 TERCER PERIODO

TEMA: EJERCICIO FÍSICO

FICHA # 3

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: SEPTIMO

AGOSTO- SEPTIEMBRE /2021



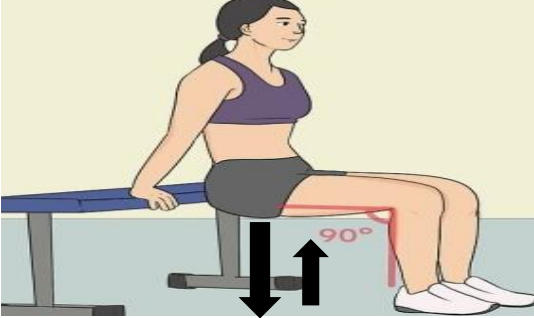
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

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

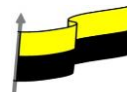
ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

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

	<p>En este ejercicio el estudiantes utilizará un pared o un poste, donde se recostara haciendo una flexión profunda en la que sus glúteos estén por debajo de las rodillas, como lo muestra la figura, durando en esta posición 50 segundos y deberá grabara un video donde muestren la ejecución de este movimientos.</p>
	<p>En este ejercicio el estudiante apoyara sus pies encima de un banco o algo que le sirva de soporte, sus brazos apoyados en el piso y el cuerpo se mantiene recto, el estudiante tratara de mantenerse en esta posición durante 45 segundos, En la que deberá grabar 1 video de donde se muestre la ejecución de este movimientos.</p>
	<p>En este ejercicio el estudiante apoyara la palma de sus manos encima de un banco, sus piernas apoyadas en el piso abiertas a la anchura de los hombros y el cuerpo se mantiene recto, el estudiante tratara de flexionar sus codos e intentando bajar sus glúteos bajando y subiendo como lo muestra la figura, y hará este movimiento durante 45 segundos, y grabar 1 video de donde se muestre la ejecución de este movimiento.</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 # 2 TERCER PERIODO

TEMA: **LOS MUSCULOS DE MI CUERPO**

FICHA #4

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

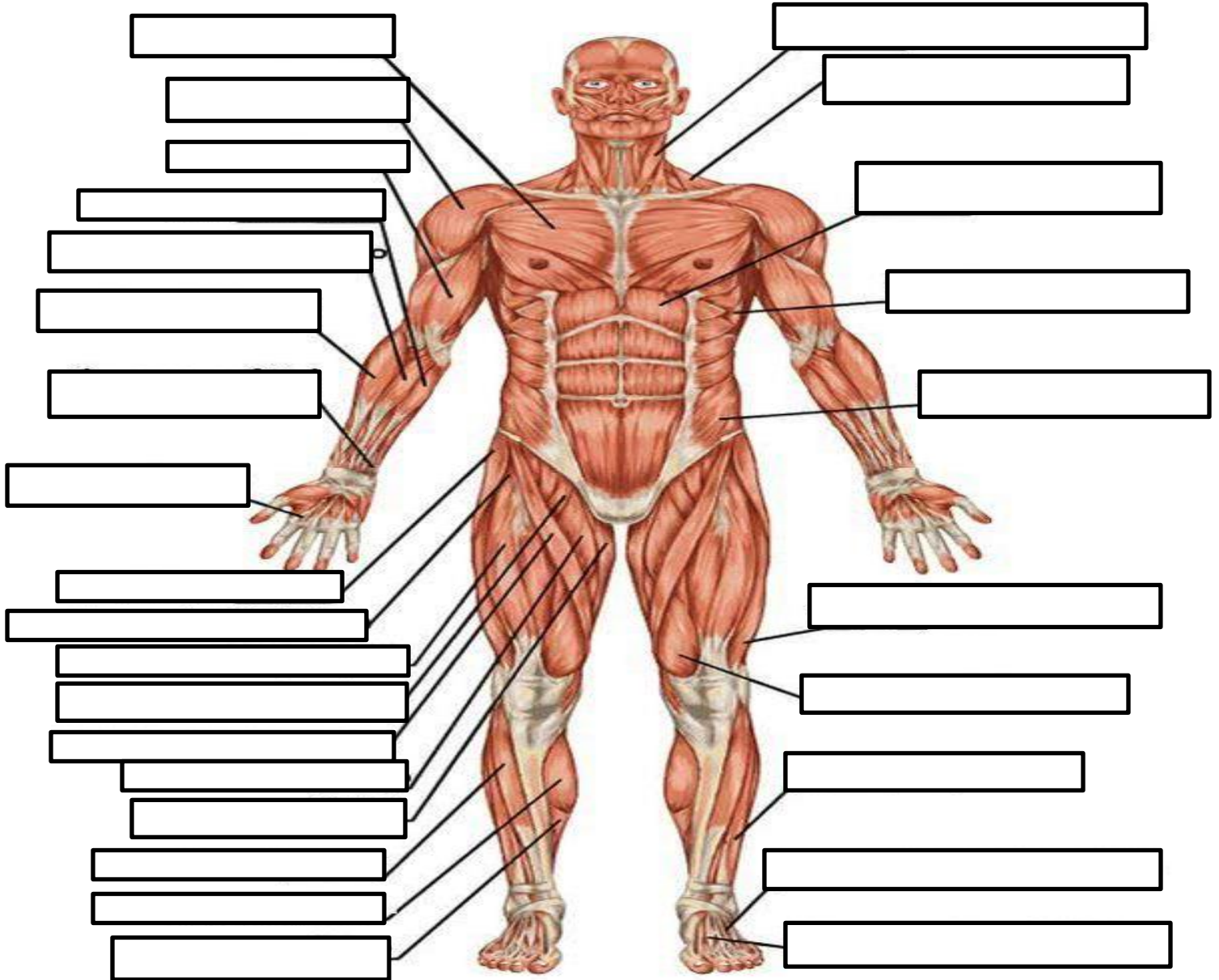
GRADO: **SEPTIMO**

AGOSTO- SEPTIEMBRE /2021

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

Aprendizajes: **reconozco la ubicación de los musclas de mi cuerpo**



ACTIVIDAD EVALUATIVA DE REPASO PARA EL ESTUDIANTE

1. aquí el estudiante escribirá en cada recuadro, el nombre a que corresponde el musculo señalado una vez escritas todas la envaras al docente, como evidencia de evaluación.

FECHA INICIAL 23 DE AGOSTO FECHA ENTREGA 24 SEPTIEMBRE 2021