

**GUIA DE TRABAJO # 2 TERCER PERIODO**

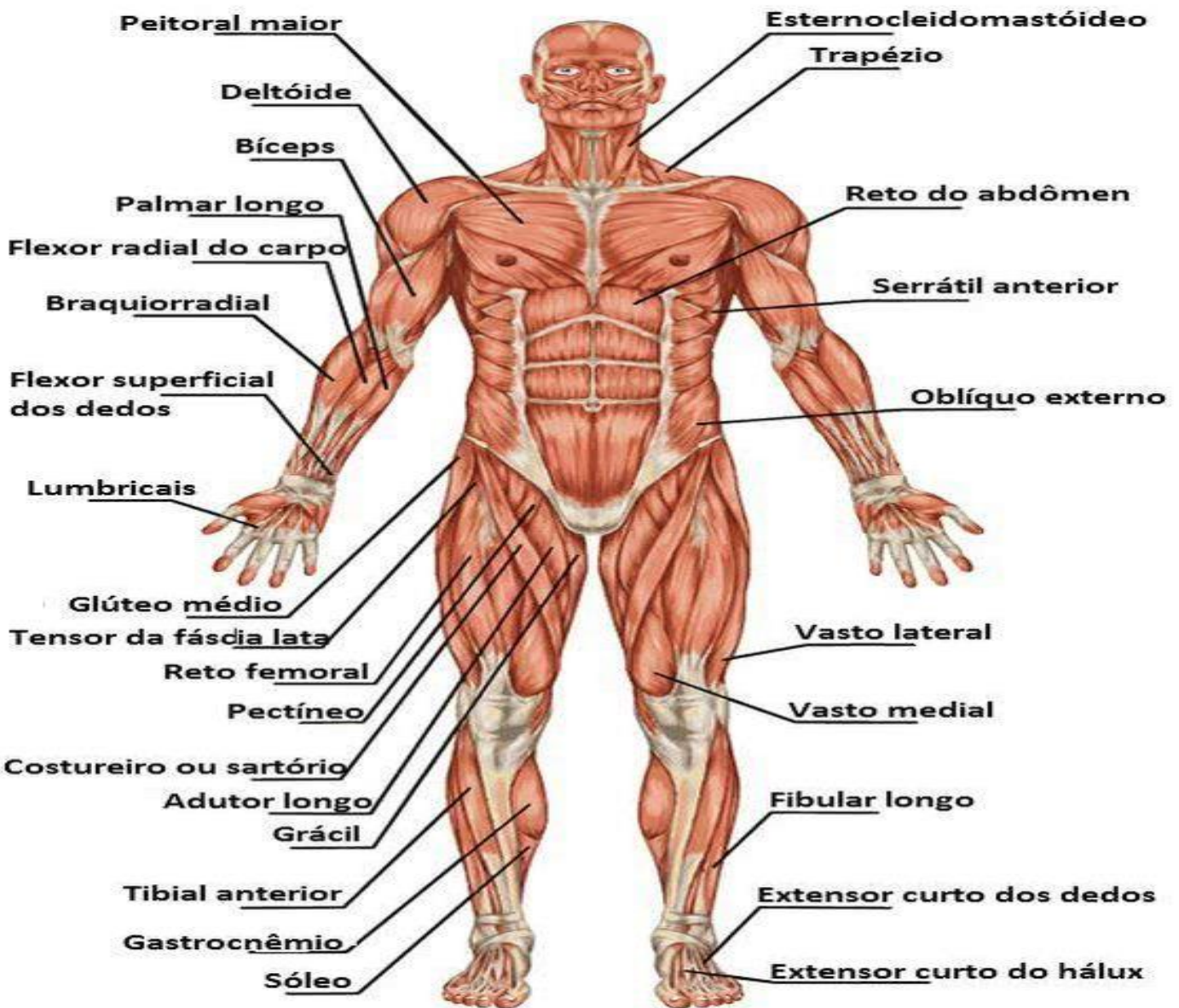
TEMA: LOS MUSCULOS DE MI CUERPO  
 ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION  
 GRADO: NOVENO  
 DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

FICHA # 1

**AGOSTO- SEPTIEMBRE /2021**

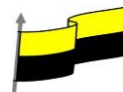
**Nombre del estudiante:** \_\_\_\_\_

**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.



## GUIA DE TRABAJO # 2 TERCER PERIODO

TEMA: EJERCICIO FÍSICO

FICHA # 2

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: NOVENO

AGOSTO- SEPTIEMBRE /2021



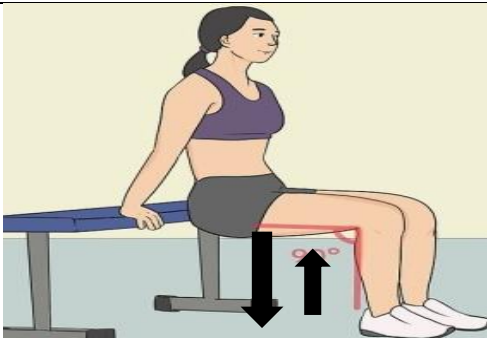
DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

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

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

### ACTIVIDAD PARA EL ESTUDIANTE

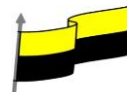
El estudiante realizara los siguientes ejercicios donde estimulara los músculos de la espalda, bíceps, tríceps y los músculos de los cuádriceps.

	<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 <b>50 segundos y deberá grabara un video donde muestren la ejecución de este movimientos.</b></p>
	<p>En este ejercicio el estudiante se agarrara con sus manos de un tubo o rama de un árbol en la que intentara soportar su propio peso suspendido (colgando del tubo o la rama como lo muestra la imagen, manteniéndose en esta posición 30 segundos y deberá <b>grabar 1 video donde se muestre la ejecución de este movimiento.</b></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 50 segundos, y <b>grabar 1 video de donde se muestre la ejecución de este movimiento.</b></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.

FECHA INICIAL 23 DE AGOSTO FECHA ENTREGA 24 SEPTIEMBRE 2021



**GUIA DE TRABAJO # 2 TERCER PERIODO**

TEMA: **LOS MUSCULOS DE MI CUERPO**

**FICHA #3**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

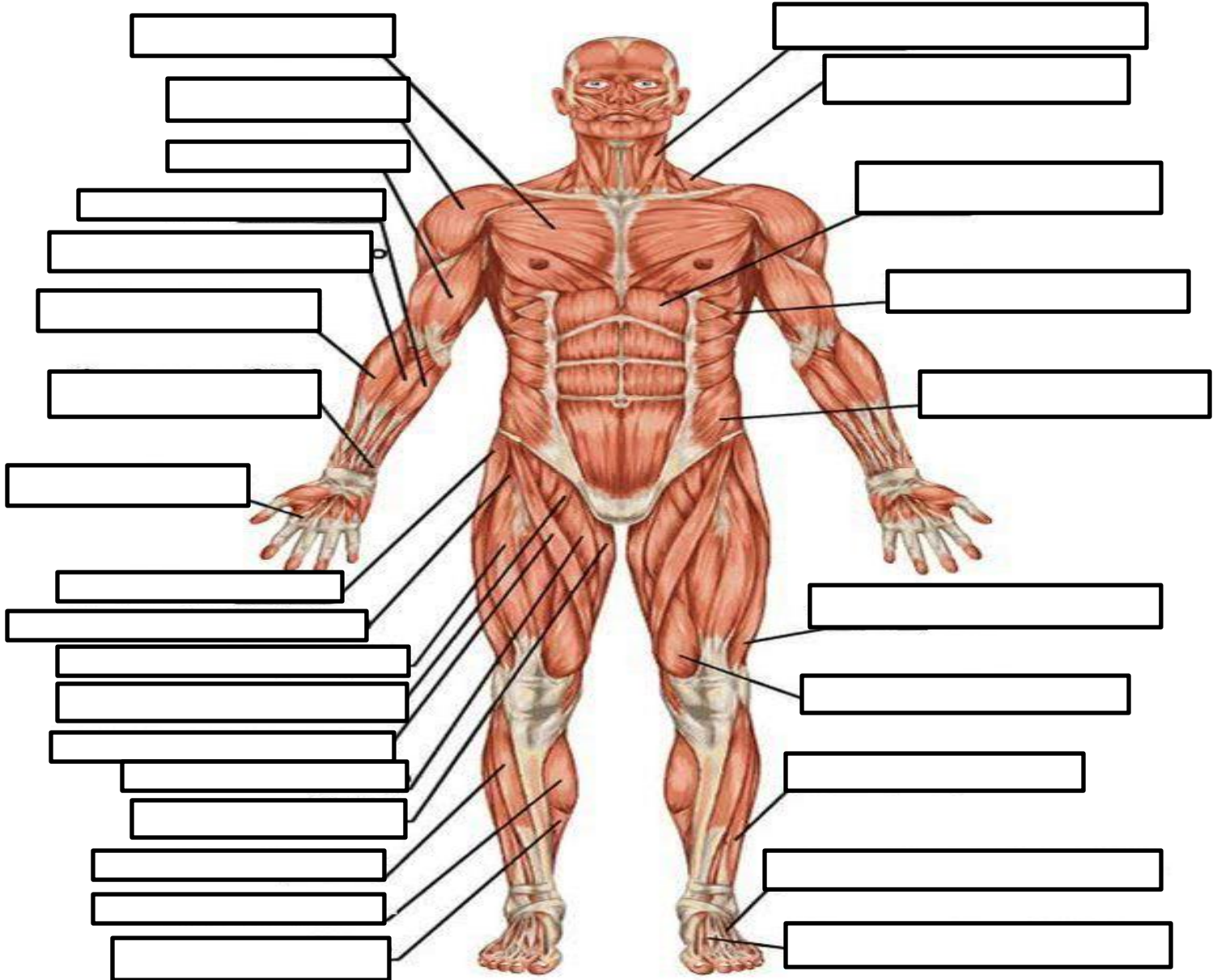
GRADO: **NOVENO**

AGOSTO- SEPTIEMBRE /2021

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

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

Aprendizajes: reconozco la ubicación de los musculos 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 enviaras al docente, como evidencia de evaluación.

**FECHA INICIAL 23 DE AGOSTO FECHA ENTREGA 24 SEPTIEMBRE 2021**