

GUIA DE TRABAJO # 2 TERCER PERIODO

FICHA # 1

TEMA: EJERCICIO FISICO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: DECIMO

AGOSTO- SEPTIEMBRE/2021

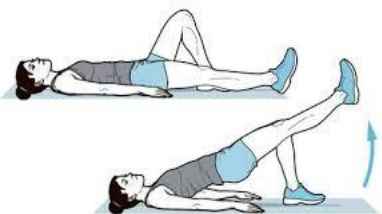
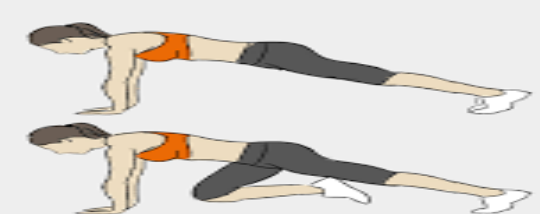
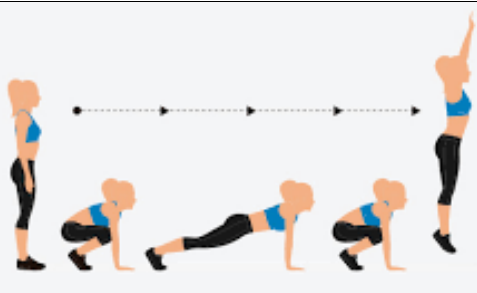

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

Nombre del estudiante: _____

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

ACTIVIDAD PROPUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

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

 <p>Imitando la figura donde realizaremos movimiento sostenido con la pierna estirada durante 25 segundos y luego la con la otra extremidad o pierna.</p>	 <p>Imitando la figura donde realizaremos movimientos dinámicos, como si hiciéramos una carrera sin desplazamientos, esto lo haremos durante 40 segundos.</p>
 <p>Imitando la figura, realizaremos estos movimientos secuenciales donde se muestren los 10 saltos, de esta ejecución.</p>	 <p>Imitando la figura, realizaremos movimientos de cargar la barra o un bastón con un movimiento continuo de abajo hasta arriba, como se muestra la imagen, y realizaran 12 repeticiones de esta ejecución</p>

ACTIVIDAD EVALUATIVA PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

2. 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 # 2 TERCER PERIODO

TEMA: RECONOZCO MIS DESCENDENCIA

FICHA # 2

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION

GRADO: DECIMO

AGOSTO - SEPTIEMBRE /2021

DOCENTE: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA

Nombre del estudiante: _____

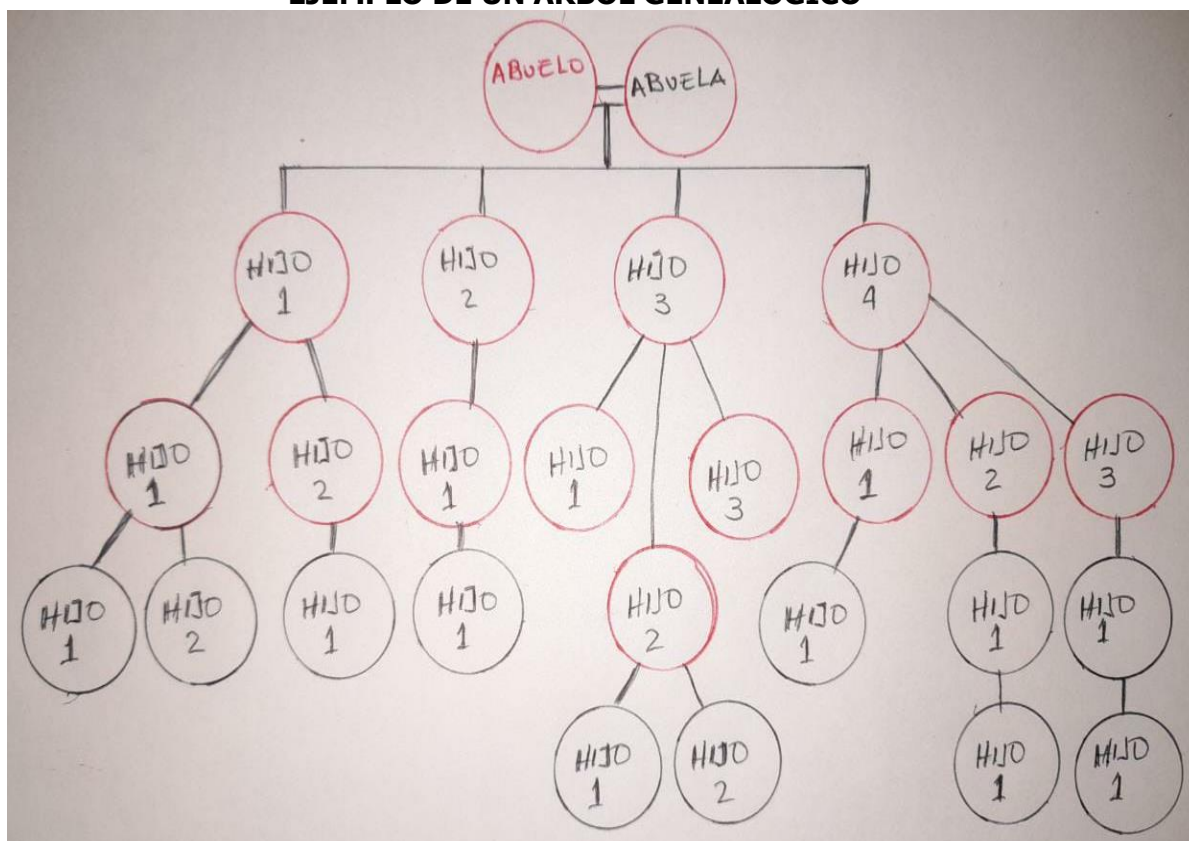
APRENDIZAJES: reconozco mediante un árbol genealógico a los miembros de mi familia.

ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA EL ESTUDIANTE

UN ÁRBOL GENEALÓGICO: es una representación gráfica o visual de los miembros de una familia y de la manera cómo estos están relacionados.

Y sirve para conocer la historia de los antepasados y descendientes de una persona.

EJEMPLO DE UN ÁRBOL GENEALÓGICO



ACTIVIDAD EVALUATIVA PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

El estudiante a través de este esquema (ejemplo) se guiará e intentará construir su árbol genealógico con la ayuda de tus padres, colocando en los círculos el nombre de cada uno de los miembros de la familia al que correspondan, **como abuelo, abuela, hijos, nietos o bisnietos, pero estos nombres van a ser cambiados por nombres propios como (Carlos, María, ninfa, leopoldina etc.)**

Una vez termines envíalo al docente para su valoración.