



| | | |
|----------------------------------|---|---|
| TALLER DE: PROFUNDIZACIÓN | ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA | DOCENTE: MAGDA OSORIO |
| GRADO: 9 – | PERÍODO: 1 - SEMANA: 9 – FECHA: 20/03/2020 | TEMA: TEMAS A TRATAR EN LA CLASE |

INDICADOR DE DESEMPEÑO:

| |
|--|
| Comprensión de la importancia del autocuidado en la conservación de la salud por medio de lecturas, reflexiones, discusiones y escritos que dan cuenta de lo aprendido |
|--|

OBJETIVO DE CLASE:

| |
|--|
| |
|--|

| TEMAS | ACTIVIDADES A DESARROLLAR |
|--------------------|---|
| 1. La drogadicción | 1. https://www.youtube.com/watch?v=-uaLNf6p54c&t=25s |
| | 2. Visualiza el video anterior |
| | 3. Reflexiona acerca del tema la drogadicción y elabora una cartelera en una hoja de block acerca del tema. |
| | 4. En otra hoja escribe 10 mensajes, frases, datos o consignas que te llaman la atención del video. |
| 2. PRACTICA | Debido a la contingencia ambiental y de salud, desde el área de Educación Física, Recreación y Deporte se sugiere respetuosamente cuidar de sí mismo y de las personas que lo rodean; estar en casa implica cambiar la rutina, es por ello, que a continuación se recomiendan las siguientes actividades: |



Realiza estos ejercicios

RUTINA DE EJERCICIOS PARA FORTALECER EL CORE

Powered by: www.gym-in.com

Ejercicio 1:
20" plancha
(mantener postura)



Ejercicio 2:
20" plancha lateral
(mantener postura)



Ejercicio 3:
20" V
(mantener postura)



Ejercicio 4:
20 x tijeras



Ejercicio 5:
20" superman
(mantener postura)



Ejercicio 6:
20 x postura gato



**Durante 20 minutos, haz el máximo de rondas de esta serie.
Si necesitas descansar, hazlo el tiempo necesario y después continúa.
Recuerda calentar antes y estirar después de cada sesión.
Realiza esta rutina 3 veces por semana para que sea efectiva ;)**





Realiza los siguientes ejercicios cada uno por 20 segundos



GEMELOS: 30seg.



CUADRICEPS: 30seg.



FLEXORES: 25seg.



FLEXORES: 20seg.



ADUCTORES: 20seg.



PSOAS: 20seg.



20seg.



30seg.



ADUCTOR: 30seg.



ADUCTOR: 30seg.



20seg.



20seg.



FLEXORES: 20seg.



ABDUCTORES: 30seg.



ABDUCTORES: 15seg.



| | |
|--|--|
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | |
| PRODUCTO O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | El estudiante debe presentar las dos hojas de block cuando regreses a clase. Y evidencia de la realización de los ejercicios |

REFERENCIAS:

<https://www.youtube.com/watch?v=-uaLNf6p54c&t=25s>