



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

**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:**

--

<b>TEMAS</b>	<b>ACTIVIDADES A DESARROLLAR</b>
1. La drogadicción	1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-uaLNf6p54c&amp;t=25s">https://www.youtube.com/watch?v=-uaLNf6p54c&amp;t=25s</a>
	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](http://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.



<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	
<b>PRODUCTO O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE</b>	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>