

GUIA DE TRABAJO PARA UNA EDUCACION EN EMERGENCIA

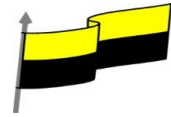
PARA UNA EDUCACION EN EMERGENCIA

La **Institución Educativa Nuestra Señora de la Candelaria**, La Secretaría de Educación Departamental, en el marco de la emergencia que vive el mundo y que afronta la nación con la pandemia del COVID-19, el AREA DE EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION, plantea una propuesta para guiar el teletrabajo desde la casa desde un nuevo enfoque que hace énfasis en la participación de los alumnos para el desarrollo de las competencias básicas para la vida y el trabajo. Este enfoque incorpora como apoyo las Tecnologías de la Información y Comunicación (tic), materiales y equipamientos audiovisuales e informáticos que, junto con las bibliotecas de aula y escolares, enriquecen el conocimiento.

Este taller incluye estrategias innovadoras para el trabajo escolar desarrollado desde la casa y con la ayuda de padres de familia y familiares, demandando competencias docentes orientadas al aprovechamiento de distintas fuentes de información, el uso intensivo de la tecnología, la comprensión de las herramientas y de los lenguajes que niños y jóvenes utilizan en la sociedad del conocimiento. Al mismo tiempo, se busca que los estudiantes adquieran habilidades para aprender de manera autónoma, y que los padres de familia valoren y acompañen el cambio hacia del proceso de enseñanza y aprendizaje en la escuela del futuro.

Su elaboración es el resultado de una serie de acciones de colaboración, como la Alianza por la Calidad de la Educación, así como con múltiples actores entre los que destacan asociaciones de padres de familia, consejo académico" evaluadores" maestros, DIRECTIVOS., la IE Nuestra Señora dela Candelaria les extiende un sentido agradecimiento por el compromiso que demuestre cada niño residente en el municipio Bagadó.

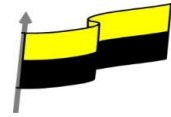
POR: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA



ESTRUCTURACIÓN DE LA CLASE

Área	EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION
Grado	DIEZ
Estándar	<ul style="list-style-type: none">➤ Elaborar los planes de mantenimiento a partir de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, de tal manera que correspondan a las características y dimensiones del organismo
Competencia	<ul style="list-style-type: none">➤ Destacar la necesidad de efectuar prácticas deportivas metódicas debidamente planeadas.➤ Analizar y vivencia principios básicos sobre entrenamiento deportivo.➤ Reconocer la práctica deportiva como un medio de integración social y proyección comunitaria.➤ Practicar actividades físicas como medio de conservación y mejoramiento de la salud.
Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">➤ Capacidades o Cualidades físicas.➤ Actividad física para el mantenimiento de la salud.➤ Test para medir la condición física.➤ ejercicio físico y salud➤ IMC calcular el índice de masa corporal.➤ Ejecución de un plan sobre preparación física de base como parte fundamental para el rendimiento óptimo de la actividad humana.➤ Medios de la preparación física de base.
Evidencias de Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">➤ Realiza actividades de mantenimiento físico en su tiempo libre.➤ Aplica las cualidades físicas como medio de mantenimiento de la salud y utilización del tiempo libre.➤ Ejecuta de forma técnica test para medir la condición física.➤ Aplica individual y colectivamente planes de entrenamientos.➤ Experimenta y recibe los beneficios del ejercicio físico.➤ Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.➤ Aplica individual y colectivamente planes de entrenamientos.➤ Experimenta y recibe los beneficios del ejercicio físico.

Docente: HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA
Cel: 3103903965
haframema@hotmail.com



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **GENERALIDADES DE MÍ**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **10º**

ABRIL - MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIANTE Ficha # 1 **QUIERO SABER**

¿Cuánto mides?_____ ¿Cuánto pesas?_____

¿Tienes o has tenido alguna lesión? _____ ¿Cuál?

¿Practicas alguna actividad física fuera del colegio?_____

¿Cuáles?_____

Enumera algunas de las cosas que aprendiste en Educación Física durante el año pasado:_____

¿Qué te gustaría realizar en Educación Física durante este año?

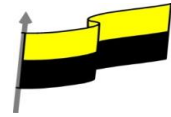
¿Cuáles son tus juegos y deportes favoritos?

2. Me gusta hacer Educación Física para:

Ordena del 1 al 8 tu prioridad en la clase de educación física

Crecer_____, Tener salud_____, Hacer deporte_____, Divertirme _____,
Hacer amigos_____, Jugar_____, Aprender cosas nuevas _____,
Sacar buenas notas_____

3. Haz un dibujo abajo de esta página. El tema debe estar relacionado con la actividad física, y como te gustaría ver tu cuerpo con el ejercicio.



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **DIGESTIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **10º**

ABRIL - MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

ACTIVIDADES PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

DIGESTIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD Ficha # 2

1.- **Lee con atención y subraya con un lápiz de color lo más importante.**

Necesitamos tomar alimentos para poder vivir. Estos alimentos deben ser transformados en formas más simples para que se puedan distribuir por **todas las partes del organismo**. A este proceso lo llamamos **digestión**. El vehículo que lleva los alimentos transformados a todas las partes del organismo es la **sangre**. El aparato **digestivo** es el encargado de realizar la digestión. Los alimentos están compuestos de sustancias, agua y otros líquidos. Cuando llegan a la primera porción del duodeno son absorbidos, pasando después a la sangre, que los llevará a los músculos y otras partes del organismo. Después de sufrir algunas transformaciones, producen calor y la energía necesaria para que nuestros músculos puedan trabajar. Según la actividad que hagamos gastaremos más o menos combustible.

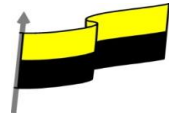
2.- **Contesta abajo explicándolo con tus palabras.**

- **¿Qué es la digestión y para qué sirve?**
- **¿De qué están compuestos los alimentos?**
- **¿Explica cómo se realiza la digestión?**
- **¿Por qué es importante NO hacer demasiado esfuerzo después de comer mucho?**

3.- **Comprueba tus conocimientos de salud. Escribe Verdadero o Falso.**

- 1.- Realizar ejercicio es beneficioso para la salud. ____
- 2.- La actividad física nos hace crecer. ____
- 3.- Beber alcohol no perjudica la salud. ____
- 4.- Comer sin moderación es beneficioso para la salud. ____
- 5.- El ejercicio físico nos ayuda a relajarnos. ____
- 6.- Fumar perjudica gravemente al organismo. ____
- 7.- La falta de actividad física no perjudica la salud. ____
- 8.- Con el ejercicio físico desarrollamos posturas más correctas. ____
- 9.- El ejercicio físico favorece la digestión. ____
- 10.- Los niños delgados no deben hacer ejercicio. ____

4.- **En una página abajo Haz una pequeña redacción sobre LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO PARA LA SALUD.**



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **DIGESTIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **10º**

ABRIL - MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

ACTIVIDADES EVALUATIVAS PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

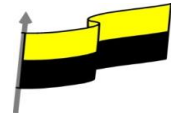
DIGESTIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD Ficha # 2

2.- Contesta abajo explicándolo con tus palabras.

- ¿Qué es la digestión y para qué sirve?
- ¿De qué están compuestos los alimentos?
- ¿Explica cómo se realiza la digestión?
- ¿Por qué es importante NO hacer demasiado esfuerzo después de comer mucho?



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
las Resoluciones 002810 del 05 de Julio de 2013
Registro DANE: 127073000041 y NIT: 900069490-8



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **DIGESTIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **10º**

ABRIL - MAYO/2020

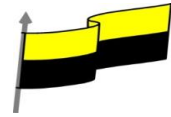
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

ACTIVIDADES EVALUATIVAS PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

DIGESTIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD Ficha # 2

4.- En esta página Haz una pequeña redacción sobre **LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO PARA LA SALUD.**



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **APARATO LOCOMOTOR O SISTEMA ÓSEO**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **10º**

ABRIL - MAYO/2020

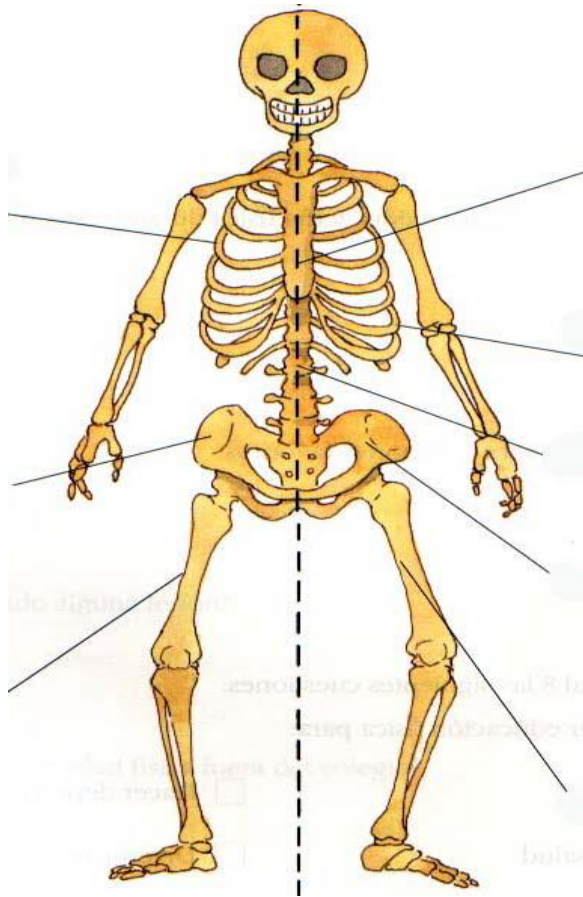
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

ACTIVIDADES PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

LOS HUESOS DEL CUERPO Ficha # 3

Los huesos son los encargados de dar forma al cuerpo y proteger órganos importantes como el corazón o los pulmones. En todo el cuerpo tenemos muchísimos huesos, pero estos que vamos a estudiar son los más importantes.

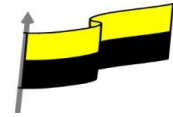


2.- Escribe en el lugar correspondiente los siguientes huesos.

Fémur izquierdo – Costillas del lado derecho – Esternón – Cadera derecha – Columna vertebral – Fémur derecho – Cadera izquierda – Costillas del lado izquierdo – Cráneo – Huesos de la mano derecha – Huesos del pie izquierdo – Húmero derecho – Huesos de la mano izquierda – Huesos del pie derecho – Húmero izquierdo – Radio y cúbito izquierdos – Tibia y peroné derechos – Radio y cúbito derechos – Tibia y peroné izquierdos.

ACTIVIDADES EVALUATIVAS PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

4.- ¿Te has aprendido los nombres de los huesos? Ahora propone una sopa de letras en la que se encuentren los nombres de los huesos que más te acuerdes.



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **EL CALENTAMIENTO**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **10º** ABRIL- MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

ACTIVIDAD PROPUESTA PARA ESTUDIANTES

EL CALENTAMIENTO Ficha #4

1.- Lee con atención y subraya con un lápiz de color lo más importante.

El calentamiento es la actividad que realizamos antes del ejercicio físico. Nos prepara para responder adecuadamente al esfuerzo que vayamos a realizar después.

Calentamos para:

- Evitar lesiones. Muchas de las lesiones que se producen en la actividad física y deportiva se podrían evitar con un buen calentamiento.
- Prepararnos psíquica y físicamente. El calentamiento nos sitúa en una actitud más despierta y dispuesta para el ejercicio.

Tiene numerosas ventajas:

- Aumenta la temperatura de los músculos. El músculo caliente es capaz de generar más energía y soportar mayor tensión que el músculo frío.
- Aumenta la elasticidad de los músculos y tendones.
- Mejora la coordinación de los movimientos.
- Estimula el corazón y los pulmones para que llegue más sangre y oxígeno a los músculos.
- Previene las lesiones.

Consta de varios tipos de ejercicios. **Primero**, ejercicios generales para movilizar articulaciones y músculos. **Segundo**, carrera suave de diferentes formas. **Tercero**, estiramientos. Por último, podemos realizar ejercicios más intensos que nos prepare para la actividad que vayamos a realizar.

El calentamiento para tu edad y el tipo de ejercicio que vas a realizar debe durar unos 10 A 20 minutos. Se debe realizar progresivamente, empezando por ejercicios suaves y terminando por los más intensos. Debemos seguir cierto orden, de arriba abajo o al revés, así no nos olvidaremos de ningún músculo ni articulación. Poner más atención en aquellas partes del cuerpo que más vamos a ejercitar después.

Recuerda que un buen calentamiento te ayuda a prevenir lesiones y a rendir más en la actividad física. Debes convertirlo en una costumbre, responsabilizarte de lo que haces y aprender a realizarlo de manera autónoma.

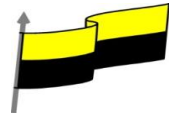
2.- ACTIVIDADES EVALUATIVAS PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE CONTESTA DETRÁS EXPLICÁNDOLO CON TUS PALABRAS.

- ¿Qué es y para qué sirve el calentamiento?
- ¿Qué ventajas conlleva realizarlo?

3. Describe un calentamiento de forma práctica. Ten en cuenta lo que has leído.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
las Resoluciones 002810 del 05 de Julio de 2013
Registro DANE: 127073000041 y NIT: 900069490-8



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **CALENTAMIENTO**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **10º**

ABRIL - MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

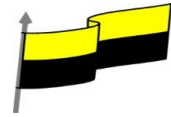
Nombre del estudiante: _____

ACTIVIDADES EVALUATIVAS PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

CALENTAMIENTO Ficha # 4

**2.- ACTIVIDADES EVALUATIVAS PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE CONTESTA DETRÁS
EXPLICÁNDOLO CON TUS PALABRAS.**

- ¿Qué es y para qué sirve el calentamiento?
- ¿Qué ventajas conlleva realizarlo?



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **CALENTAMIENTO**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **10º**

ABRIL - MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

ACTIVIDADES EVALUATIVAS PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

CALENTAMIENTO Ficha # 4

3. Ten en cuenta lo que has leído y propone un calentamiento de forma práctica, Con todas estas imágenes que te presentan aquí.



piernas



tronco



brazos



cuello



adelante

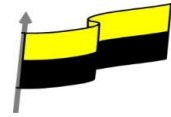


atrás



de lado





GUIA DE TRABAJO

TEMA: **CALENTAMIENTO**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **10º**

ABRIL - MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

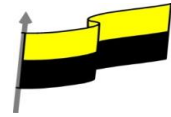
Nombre del estudiante: _____

ACTIVIDADES EVALUATIVAS PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

3. Plantea un calentamiento de forma práctica. Ten en cuenta el esquema mostrado.

FICHA # 4

CONTENIDOS	EJERCICIOS PROPUESTOS
CALENTAMIENTO	



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **MUSCULOS QUE PERMITEN EL MOVIMIENTO**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **10º**

ABRIL- MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

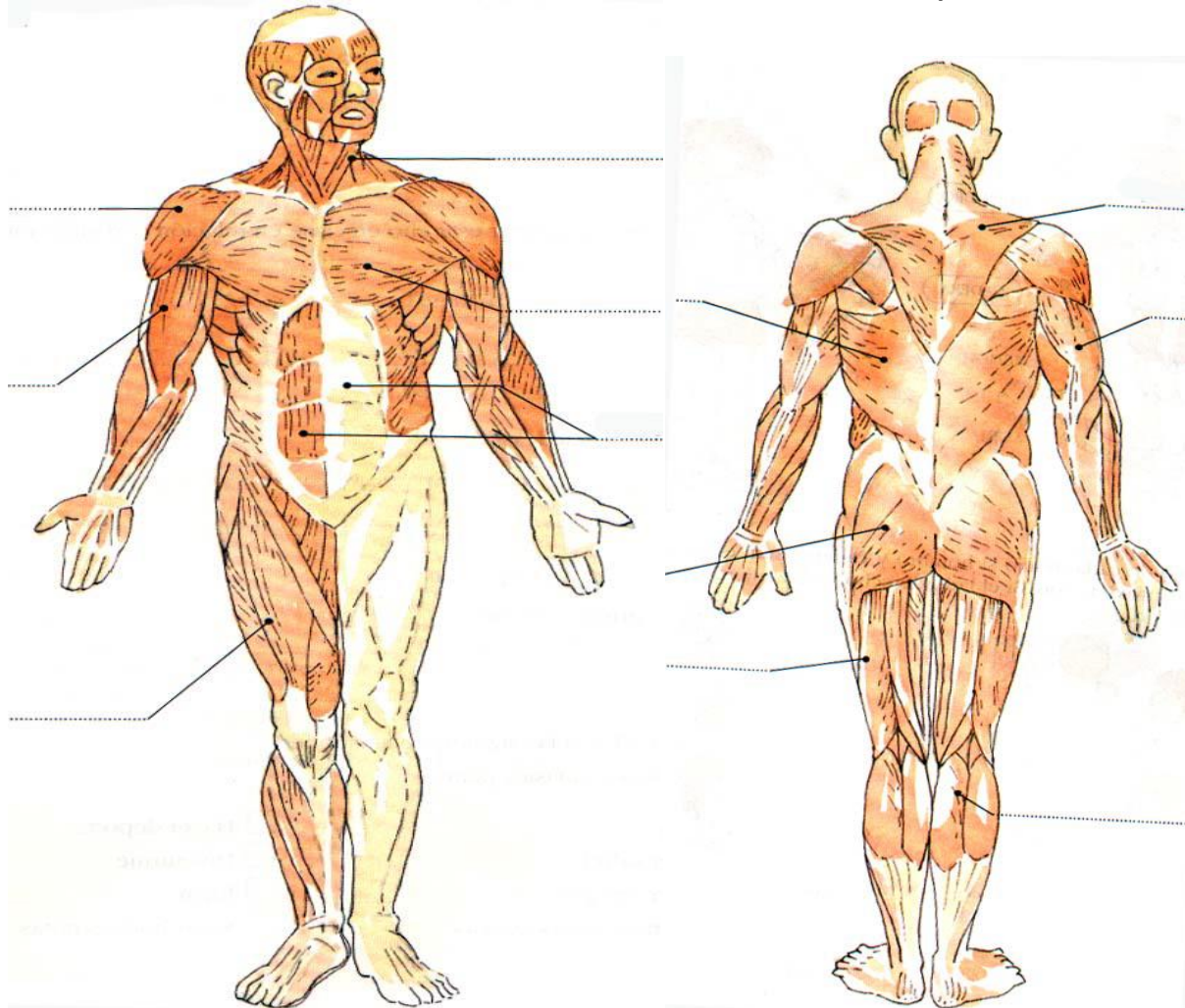
ACTIVIDAD PROPUESTA PARA ESTUDIANTES

LOS MÚSCULOS

FICHA # 5

1.- ¿Te acuerdas para qué servían los músculos?

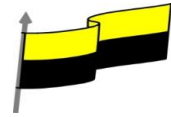
2.- dale un vistazo a estas dos láminas y ubica en tu cuerpo los músculos.



ACTIVIDAD DE EVALUACION PARA EL ESTUDIANTES

3.- consultar o pregúntale a tu familiar/ los nombres de los músculos y junto con el ubíquenlos y póngale el nombre a cada flecha que indica la lámina.

RECORTA Y PEGALO EN EL CUADERNO



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **MUSCULOS QUE PERMITEN EL MOVIMIENTO**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **10^o** ABRIL- MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

ACTIVIDAD PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

EL CORAZÓN, LOS LATIDOS Y EL EJERCICIO Ficha # 6

1.- Lee atentamente y comparte con tus padres o familiares:

¿Qué son los latidos? Son los movimientos que efectúa el corazón para bombear la sangre.

¿Cuántos latidos tenemos? Normalmente, de 60 a 80 latidos por minuto en reposo, aunque los niños pueden tener más. Y estar entre 80 y 100.

¿Siempre tenemos el mismo número de latidos? No; si hacemos ejercicio los latidos del corazón aumentan.

¿Por qué? Porque los músculos del cuerpo necesitan más sangre para hacer ejercicio.

¿Qué es la frecuencia cardíaca? El número de latidos por minuto, que para un niño de tu edad puede estar entre 60 y 70.

¿Cómo puedo saber cuál es mi frecuencia cardíaca? Tomándote el pulso.

2.- Lee y observa:

El pulso es la forma en que se transmiten los latidos del corazón por todo el cuerpo. Gracias a él podemos saber el número de latidos por minuto. ¿Cómo?

Como puedes tomar el pulso así:

- Poniendo la mano izquierda encima del corazón.
- En la muñeca izquierda, con los dedos de la mano derecha.
- En el cuello, debajo de la mandíbula, detrás de la nuez.

¿Cuánto tiempo?

La referencia de las pulsaciones siempre se realiza en 1 minuto.

Debes contar el número de pulsaciones en:

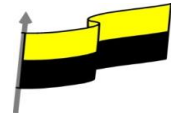
6 segundos y multiplicar por 10.

El número de pulsaciones depende de varios factores:

Los niños tenéis más pulsaciones que los adultos, cuanto mayores seáis, menos pulsaciones tendréis.

Cuando haces ejercicio, el número de pulsaciones aumenta. Esto ocurre porque el corazón necesita bombear más sangre y más rápidamente. Cuanto más intenso y fuerte sea el ejercicio, mayor será el número de pulsaciones.

Haciendo ejercicio, y con el tiempo, irás bajando tu número de pulsaciones. Esto sucede porque el corazón crece, y en cada latido bombeará más sangre disminuyendo la frecuencia cardíaca.



Como cálculo el número máximo de las pulsaciones de una persona:

El número máximo de pulsaciones se calcula restando $220 - \text{edad} = \text{número máximo de pulsaciones}$.

Ejemplo: un estudiante tiene 17 años. Entonces $220 - 17 \text{ años} = 203$ pulsaciones

Hay deportistas que en reposo tienen muy pocas pulsaciones, hasta 35.

ACTIVIDAD EVALUATIVA PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

Con la ayuda de tus padres o familiares desarrollaran las actividades y enviaran las evidencias de que están desarrollando las guías.

3.- Calcula las pulsaciones en reposo de cuatro miembros de tu familia incluyéndote a ti, teniendo en cuenta la información de referencia hecha adelante.

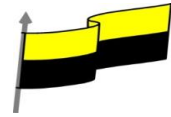
	Nombres y apellidos	Pulsaciones o frecuencia cardiaca en reposo(FR)
1		
2		
3		
4		

4. Averigua y calcula tus pulsaciones máximas. Haciendo uso de la formula vista anteriormente.

	Nombres y apellidos	Edad	Frecuencia cardiaca máxima
1			
2			
3			
4			

4.- Explica por qué al hacer ejercicio aumentan las pulsaciones pero en reposo disminuyen.

Resalta con un lápiz de color lo más importante y pregunta lo que no entiendas.
Envía las evidencias del trabajo realizado.



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **MIS MARCAS PERSONALES**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **10º** ABRIL- MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

ACTIVIDAD PACTICA PROPUESTA PARA ESTUDIANTE

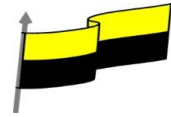
MIS MARCAS PERSONALES Ficha # 7

1. Completa la siguiente tabla con tus marcas personales y la de alguno de tus familiares en las diferentes pruebas.

Busca un cronometro o reloj electrónico para que controles el tiempo en cada prueba.

NOMBRES Y APELLIDOS	salto largo sin impulso	flexión de brazos en 45"	abdominales en 1´	dorsales en 1´

2. expresa en cuál de las pruebas te sentiste mas agotado y menos agotados
¿argumenta por qué?



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **10º** ABRIL- MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

ACTIVIDAD PRACTICA PROPUESTA PARA ESTUDIANTE

LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Ficha # 8

1.- Lee con atención, pregunta lo que no entiendas e intenta aprendértelo.

Las **cualidades o capacidades físicas básicas (C.F.B.)** son cuatro: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Todas son muy importantes e intervienen en los juegos y deportes que prácticas, aunque de diferente forma según la actividad.

La **fuerza** es la capacidad para vencer resistencias. Podemos desarrollarla con juegos de lucha, tracciones, empujes, arrastres de objetos, trepas, lanzamientos con pelotas...

La **velocidad** es la capacidad física que nos permite realizar movimientos y desplazamientos en el menor tiempo posible. Podemos desarrollarla con juegos y ejercicios donde corramos al máximo durante un periodo corto de tiempo.

La **resistencia** es la capacidad del cuerpo para aguantar mucho tiempo realizando ejercicio físico. La desarrollamos si realizamos juegos, deportes o ejercicio durante mucho tiempo pero a un ritmo suave.

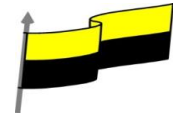
La **flexibilidad** es la capacidad para realizar movimientos de gran amplitud. La desarrollamos con ejercicios específicos.

Todas dependen de nuestra alimentación, del tipo de fibras musculares, de la edad, del sexo, del entrenamiento, de la temperatura muscular, etc. A tu edad, las niñas tienen más desarrolladas las C.F.B. que los niños.

2. utilizando algunas de estas figuras, de la ejecución de ciertos ejercicios de fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, intenta escoger los que más te llamen la atención y organiza una sesión de ejercicios físico en un gimnasio.

En la página siguiente te mostrare las figuras.





GUIA DE TRABAJO

TEMA: **LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **10º**

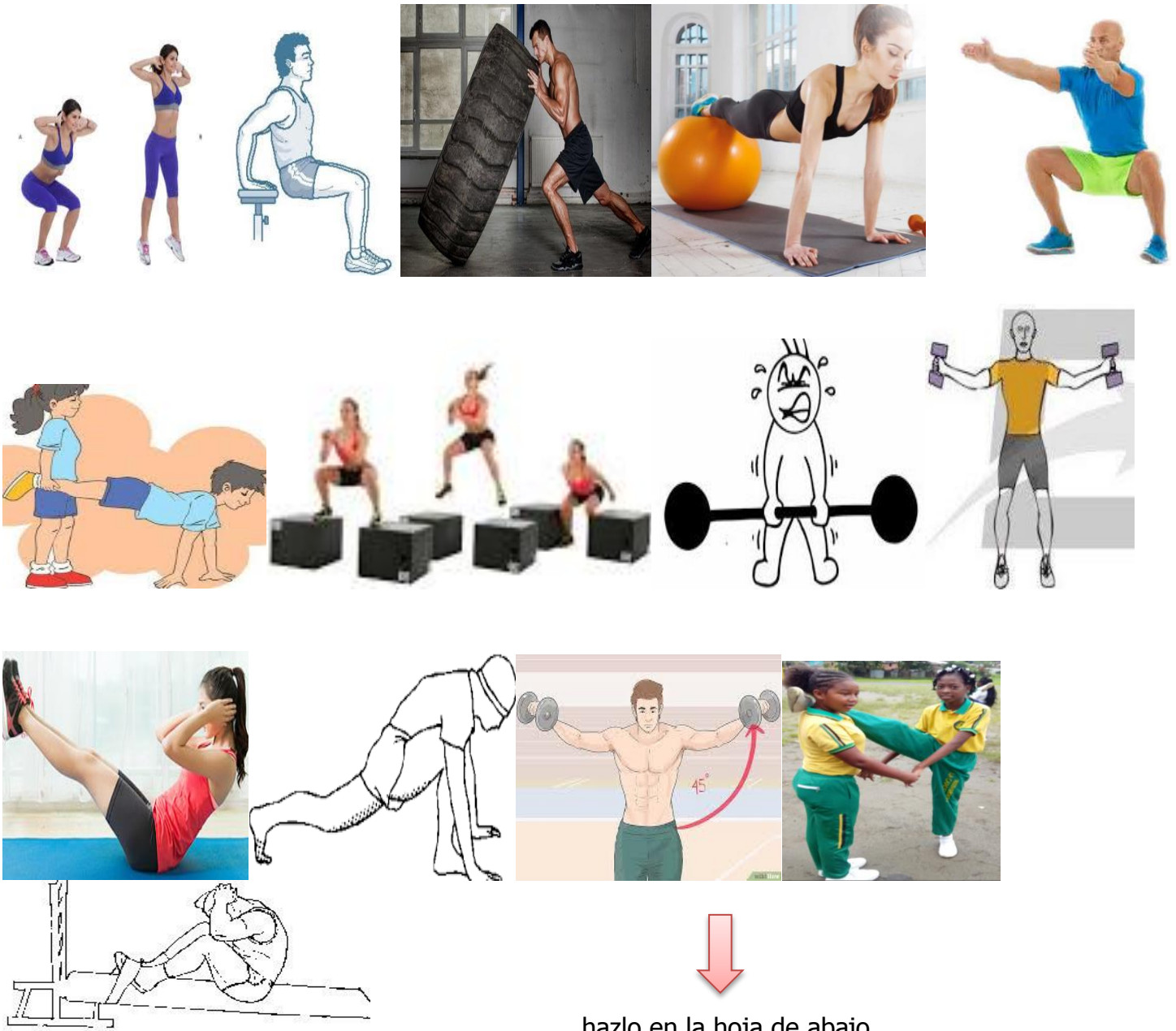
ABRIL- MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

Sesión Modelo para que construyas la tuya Ficha # 8

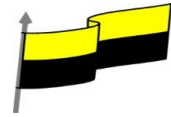
2. utilizando algunas de estas figuras, de la ejecución de ciertos ejercicios de fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, intenta escoger los que más te llamen la atención y organiza una sesión de ejercicios físico en tu casa.



hazlo en la hoja de abajo



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA CANDELARIA
las Resoluciones 002810 del 05 de Julio de 2013
Registro DANE: 127073000041 y NIT: 900069490-8



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **10º** ABRIL- MAYO/2020

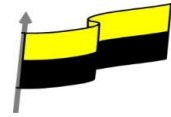
DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

ACTIVIDAD EVALUATIVA PROPUESTA PARA EL ESTUDIANTE

Con la ayuda de tus padres o familiares desarrollen una sesión de ejercicio físico en casa y enviaran las evidencias de que están desarrollando las guías.

SESIÓN DE EJERCICIO FISICO FICHA # 9



GUIA DE TRABAJO

TEMA: **ACTIVIDAD FISICAS**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACION**

GRADO: **10º**

ABRIL- MAYO/2020

DOCENTE: **HAROLD FRANCISCO MENA MATURANA**

Nombre del estudiante: _____

ACTIVIDAD PACTICA PROPUESTA PARA ESTUDIANTE

ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA FICHA # 10

1. el estudiante hará actividad física musicalizada en casa poniendo en práctica las clases desarrolladas en la clases de educación física. En la que muestres coreografías de dos o tres personas que en casa están desarrollando estas actividades.
2. les estaré enviando videos de algunas actividades o propuestas de ejercicios para que las practiquen.
3. debes enviar evidencias fotográficas o videos cortos.

