

GUÍA ÁREA INTEGRADA APRENDE EN CASA TERCER PERÍODO

CICLO V DÉCIMO Y ONCE

OBJETIVOS:

1. Mejorar la condición física general de los estudiantes, por medio de rutinas de ejercicio físico acorde a su edad.
2. Desarrollar la capacidad física de la fuerza, realizando ejercicios de fortalecimiento abdominal.
3. Reforzar los hábitos de auto cuidado y bioseguridad con relación al manejo del Covid-19.

ENVIAR: Únicamente al profesor William Quintana. Plataforma Classroom, o WhatsApp 3224142930 enviar con nombre completo y curso. **En lo posible utilizar solo una herramienta para no saturar todas.**

La nota de ésta actividad será para las 3 asignaturas: Educación Física, Química y Música.

GUÍA DEL 13 AL 24 DE JULIO

ACTIVIDAD A DESARROLLAR:

1. Ingresar al canal de YouTube creado para el área de Educación Física de la jornada mañana, haciendo click en el siguiente enlace: <https://youtu.be/OmcIjkb5oHA>

- Observar el vídeo y estar atentos a la rutina de ejercicios que allí se realizan.
- Realizar la rutina como se indica en cada día, en lo posible teniendo en cuenta la fecha propuesta.

DÍA 1. Julio 13:

- Realizar un buen calentamiento previo a la ejecución de la rutina, mínimo 10 minutos (movilidad articular y estiramientos).
- Ejecutar la rutina completa propuesta en el tutorial, realizándola de la siguiente manera: son 6 ejercicios diferentes, entre cada ejercicio tendrán **30 seg** de descanso.
- Descansar **3 minutos** y volver a realizar toda la rutina como se indicó anteriormente, nuevamente **3 minutos** de recuperación y otra vez hacer la rutina completa. En total se realiza 3 veces toda la rutina.
- Hacer 3 series de 20 repeticiones de dorsales (focas).
- Finalizar con 10 minutos de estiramientos generales e hidratación (**no gaseosas ni bebidas energizantes**).

DÍA 2. Julio 15:

- Realizar un buen calentamiento previo a la ejecución de la rutina, mínimo 10 minutos (movilidad articular y estiramientos).
- Ejecutar la rutina completa propuesta en el tutorial, realizándola de la siguiente manera: son 6 ejercicios diferentes, entre cada ejercicio tendrán **20 seg** de descanso.
- Descansar **2' 30 seg** y volver a realizar toda la rutina como se indicó anteriormente, nuevamente **2' 30 seg** de recuperación y otra vez hacer la rutina completa. En total se realiza 3 veces toda la rutina.
- Hacer 3 series de 20 repeticiones de dorsales (focas).
- Finalizar con 10 minutos de estiramientos generales e hidratación (**no gaseosas ni bebidas energizantes**).

DÍA 3. Julio 17:

- Realizar un buen calentamiento previo a la ejecución de la rutina, mínimo 10 minutos (movilidad articular y estiramientos).
- Ejecutar la rutina completa propuesta en el tutorial, realizándola de la siguiente manera: son 6 ejercicios diferentes, entre cada ejercicio tendrán **15 seg** de descanso.
- Descansar **2 minutos** y volver a realizar toda la rutina como se indicó anteriormente, nuevamente **2 minutos** de recuperación y otra vez hacer la rutina completa. En total se realiza 3 veces toda la rutina.
- Hacer 3 series de 20 repeticiones de dorsales (focas).
- Finalizar con 10 minutos de estiramientos generales e hidratación (**no gaseosas ni bebidas energizantes**).

DÍA 4. Julio 13:

- Realizar un buen calentamiento previo a la ejecución de la rutina, mínimo 10 minutos (movilidad articular y estiramientos).
- Ejecutar la rutina completa propuesta en el tutorial, realizándola de la siguiente manera: son 6 ejercicios diferentes, entre cada ejercicio tendrán **10 seg** de descanso.
- Descansar **1'30 seg** y volver a realizar toda la rutina como se indicó anteriormente, nuevamente **1'30 seg** de recuperación y otra vez hacer la rutina completa. En total se realiza 3 veces toda la rutina.
- Hacer 3 series de 20 repeticiones de dorsales (focas).
- Finalizar con 10 minutos de estiramientos generales e hidratación (**no gaseosas ni bebidas energizantes**).

DÍA 5. Julio 21: Realización de vídeo para entregar.

- Realizar un buen calentamiento previo a la ejecución de la rutina, mínimo 10 minutos (movilidad articular y estiramientos).
- Como ya se domina bien la rutina propuesta, grabar un vídeo y de forma continua ejecutar la rutina completa como lo realiza el profesor en el tutorial, sin realizar cortes (descansos entre cada ejercicio) y sin editar el vídeo. Vídeo que tenga cortes tendrán que repetirlo para ser valorado. Envíelo por uno de los medios virtuales facilitados preferiblemente Classroom.

- Observar los vídeos que aparecen en los siguientes enlaces de la Secretaría de Educación del Distrito:

<https://www.redacademica.edu.co/catalogo/5-medidas-de-autocuidado>

<https://www.redacademica.edu.co/catalogo/6-s-ntomas-graves>

<https://www.redacademica.edu.co/catalogo/c-mo-lavarse-las-manos>

NOTA: FECHA MÁXIMA DE ENTREGA: VIERNES 24 DE JULIO. A PARTIR DE ESE DÍA NO SE VALORARÁ NINGÚN VÍDEO.

La información general que requiera de trabajo en casa se encuentra en la página web del colegio.

"Siempre hay una solución para cada problema, una sonrisa para cada lágrima y un abrazo (aunque sea virtual) para cada tristeza" Anónimo

Lic. William Quintana Gómez
DOCENTE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA J. M