

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	HUGO ANDREY GARZÓN	GRADO	DECIMO
ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA		
Correo electrónico de contacto	andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	27 de abril 2020	Fecha de entrega	30 de abril 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	4 horas		
TEMA	Fortalecimiento físico		
Contextualización			
<p>Crear una forma diferente de trabajo educativo entorno a la actividad física por medio de esta guía personalizada, enfocada a la realización de ejercicios en mejora de la salud y el fomento al deporte por medio de rutinas, que contribuyen a la formación integral de cada uno de nuestros estudiantes.</p> <p>¿Se te facilita interpretar y ejecutar un ejercicio físico por medio de una imagen o video?</p>			
Descripción de la actividad sugerida			
<p>https://www.youtube.com/watch?v=Lccxvj8RmAc</p> <p>Nota: Si tienes la posibilidad ingresa a youtube y pon el link que se encuentra arriba con el siguiente título: Ejercicios para glúteos y piernas en casa - Rutina 15 minutos</p> <p>PLAN B:" SI NO PUEDES HACER LA RUTINA ANTERIOR, REALIZA LA SIGUIENTE"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Observa los ejercicios y ten presente las series y numero de repeticiones de cada gráfica. 			
			
<ol style="list-style-type: none"> 2. Realiza el calentamiento autónomo durante 10 minutos. 3. Puedes dar inicio a tu rutina de ejercicios. 4. Realiza estiramientos e hidrátate cuando lo creas conveniente. 			
Web gráfica/material sugerido o complementario			
<p>Imagen sacada de: pinterets https://www.youtube.com/watch?v=Lccxvj8RmAc</p>			
Criterios de Evaluación			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Interpretación y práctica de las actividades. 2. Realiza los dibujos de las actividades. 			