



COLEGIO CARLOS ALBÁN HOLGUÍN I.E.D.
"Sueños con sentido de Vida"

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO
 Resolución 8879 Dic. 7 de 2001 y 2068 Nov. 17 de 2015 DANE 111001002909 NIT 830.028.542-3

GUÍA VIRTUAL EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO:	UNDÉCIMO	FECHA:	1 periodo
AREAS	EDUCACIÓN FÍSICA		
ASIGNATURAS:	Educación física		
DESEMPEÑOS:	Educación física: El estudiante presenta algunas pruebas básicas para evidenciar su condición física y consigna sus resultados en la encuesta anexa.		

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

EDUCACIÓN FÍSICA
Trabajos del primer periodo.

VER EL VÍDEO EXPLICATIVO DEL 1 PERIODO AQUÍ: <https://www.youtube.com/watch?v=idn3YKRnZDc>

- 1- Los estudiantes realizan la coreografía de calentamiento propuesta en el siguiente enlace antes de realizar las pruebas diagnósticas. <https://www.youtube.com/watch?v=afpYKP1H6xQ>
- 2- Los estudiantes realizan las 4 pruebas diagnósticas después de realizar alguna de las propuestas de calentamiento y consignan el resultado en cantidad de repeticiones en el formato anexo.
 - #- Salto en soga por tiempo <https://www.youtube.com/watch?v=IdSvOxAZKEU>
 - #- Flexiones de codo, número de repeticiones <https://www.youtube.com/watch?v=CQxHLEDGS7I>
 - #- Sentadilla https://www.youtube.com/watch?v=zlffxP_iAWk
 - #- Fuerza abdominal, número de repeticiones <https://www.youtube.com/watch?v=uX6YyQbHBq0>
- 3- Después de tres semanas de práctica de las pruebas anteriores diligenciar la segunda casilla de las pruebas. (NO ENVIAR EL FORMATO HASTA TENER LOS DOS RESULTADOS)
- 4- Enviar un vídeo corto de la prueba conjunta a las tres semanas y el formato al correo, al WhasApp o al Facebook abajo descritos.

Nombre:		Peso:		Curso:			
Firma:		Estatura:		Edad:			
Prueba de salto en lazo primer día	Prueba de salto en lazo a las tres semanas.	Prueba de flexiones de codo primer día	Prueba de flexiones de codo a las tres semanas.	Prueba de sentadillas primer día.	Prueba de sentadillas a las tres semanas	Prueba conjunta primer día	Prueba conjunta a las tres semanas.
#	#	#	#	#	#	#	#

(Formato anexo)

Para mejorar su condición física en las pruebas puede utilizar algunos ejercicios de año anterior.

- Calentamiento: <https://www.youtube.com/watch?v=utW5dSXVLNc&t=1511s>
<https://www.youtube.com/watch?v=Np7CPHbqkog&t=56s>
<https://www.youtube.com/watch?v=-0o-Aox1Amo>
<https://www.youtube.com/watch?v=ms4o-86XYP&t=92s>
https://www.youtube.com/watch?v=5ZOsJH_nZH4&t=4s



COLEGIO CARLOS ALBÁN HOLGUÍN I.E.D.
"Sueños con sentido de Vida"

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO
Resolución 8879 Dic. 7 de 2001 y 2068 Nov. 17 de 2015 DANE 111001002909 NIT 830.028.542-3

OBSERVACIONES GENERALES

CORREO ELECTRONICO Y CONTACTOS PARA ENVÍO DE GUÍAS

Juan Carlos Piñeros Suárez juanbiomotricidad@gmail.com o al WhatsApp [3103009977](https://www.whatsapp.com/business/profile/3103009977) o al Facebook, <https://www.facebook.com/JuanBiomotricidad>.