



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO**  
**Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001**  
**NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750**  
**Bello - Antioquia**



<b>TRABAJO VIRTUAL DURANTE CUARENTENA</b> <b>#QUEDATE EN CASA</b>
<b>FECHA DE EJECUCION:</b> realizar entre el 1 al 26 de junio. semana 5, 6, 7, y 8 del segundo periodo. Nota: los tiempos son flexibles, la actividad puede extenderse hasta el 3 de Julio.
<b>AREA:</b> Educación física, Recreación y Deporte.
<b>GRADOS A QUIEN ESTA DIRIGIDA LA ACTIVIDAD:</b> 10 Y 11
<b>DESEMPEÑO:</b> 1. Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. (Orientaciones pedagógicas para la Edu Física) 2. Decido sobre los procedimientos y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico. (Orientaciones pedagógicas para la Edu Física).
<b>RESPONSABLES:</b> Camilo Vallejo
<b>OBSERVACIONES:</b> Esta actividad también fue divulgada a través de WhatsApp

**ACTIVIDAD 3 DE 3**

**INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD:**

Esta actividad consiste en realizar un curso virtual llamado **PROMOTOR EN ACTIVIDAD FISICA**, donde aprenderás como prescribir rutinas de entrenamiento.

El curso se realiza en **Aprende.org** que es una plataforma de aprendizaje, abierta y sin costo, que pone al alcance de todas las personas diversos contenidos educativos modernos y de calidad mundial en diferentes áreas del conocimiento.

Concentra los contenidos más destacados que la **Fundación Carlos Slim** promueve en temas de Capacitación, Empleo, Educación, Idiomas, Cultura y Salud.

Observa el video y entérate de esta maravillosa plataforma.

<https://www.youtube.com/watch?v=JijXrCdR4CE>

Aspectos importantes:

- La plataforma no consume datos de tu plan.
- Puedes trabajar desde tu computador.
- Puedes descargar la APP aprende.org y trabajar desde tu móvil o una Tablet.

**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:**

**Paso 1:** Ingresa a la plataforma aprende.org y regístrate

**Telefax 461 57 61 Calle 22 D No 43 C 35 Bello Antioquia, iefsierra@yahoo.es**



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO**  
**Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001**  
**NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750**  
**Bello - Antioquia**



<https://aprende.org/pages.php?r=.registro>

**Paso 2:** Ingresa al curso **promotor en actividad física**.

[https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs\\_course&tagID=11655&load=14864&n=0&brandID=&program\\_origin=](https://aprende.org/pages.php?r=.cfcs_course&tagID=11655&load=14864&n=0&brandID=&program_origin=)

Ruta: aprende.org / ingresar / capacítate / salud / promotor en actividad física.

**Paso 3:** Realiza el curso:

- Veraz que son 4 niveles, únicamente tienes que hacer el nivel 1 y 2, los demás déjalos para el tercer periodo.
- Cada nivel contiene: infografías que explican el tema, videos educativos muy cortos, una actividad para hacer en casa y un cuestionario.

Fechas sugeridas para realizar la actividad:

1 al 12 de junio: Nivel I

15 al 26 de junio: Nivel II

**Paso 4:** Imprimir la constancia.

- Cuando hayas terminado el **nivel 1 y 2**, ve a la pestaña que se denomina: **tus cursos** e imprime una constancia, guárdala en tu computador o tómale un pantallazo.

**Paso 5:** Sube la constancia a **Edmodo**.

- En Edmodo encontraras la asignación: **cargue aquí su constancia del curso promotor en actividad física**, es en este espacio donde debes cargar tu constancia del proceso que llevas.
- Recuerda que para este segundo periodo solo debes subir la constancia del nivel 1 y 2. (el nivel 3 y 4 lo realizaremos en el tercer periodo)

**ALUMNOS CON PROBLEMAS DE CONECTIVIDAD U OTROS:**

**Paso 1:** Reclama el material en físico en la institución educativa los días que corresponde (miércoles cada 15 días, 3 y 17 de Junio). Este material corresponde al nivel I y II del curso promotor en actividad física.

En el material encontraras:

- Las infografías en PDF que explican el tema.
- Los enlaces a los video educativos cortos (no duran más de dos minutos)
- Actividad para hacer en casa.

**Paso 2:** Realiza el cuestionario en la plataforma.

- Aquí si es necesario que ingreses a la plataforma aprende.org, te registres, ingresa al curso promotor en actividad física y respondas el cuestionario.

**Telefax 461 57 61 Calle 22 D No 43 C 35 Bello Antioquia, iefsierra@yahoo.es**



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO**  
**Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001**  
**NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750**  
**Bello - Antioquia**



**Paso 3:** Imprimir la constancia.

- Cuando hayas respondido el cuestionario, ve a la pestaña que se denomina: **tus cursos** e imprime una constancia, guárdala en tu computador o tómale un pantallazo.

**Paso 4:** Sube la constancia a **Edmodo**.

- En Edmodo encontraras la asignación: **cargue aquí su constancia del curso promotor en actividad física**, es en este espacio donde debes cargar tu constancia del proceso que llevas.

- Recuerda que para este segundo periodo solo debes subir la constancia del nivel 1 y 2. (el nivel 3 y 4 lo realizaremos en el tercer periodo)

**MODALIDAD:** Individual.

**PONDERACION:** Nivel 1 15 %, nivel 2 15%

**FECHAS:** 1 al 12 de junio: Nivel I, 15 al 26 de junio: Nivel II