



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



ACTIVIDAD 3 DE 5

ENTRENANDO JUNTOS #1

FECHA DE EJECUCION:

REALIZAR ENTRE **17 AL 28 DE AGOSTO**. (SEMANA 5 Y 6 DEL TERCER PERIODO)

AREA: Educación Física

PERIODO: 3

GRADOS A QUIEN ESTA DIRIGIDA LA ACTIVIDAD: 10 y 11

DESEMPEÑO: Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.

PROFESOR: Camilo Vallejo.

ACTIVIDAD 3 DE 5

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ENTRENANDO JUNTOS #1

¡Tienes dos opciones de entrenamiento:

1. Directamente con tu profe, ingresando al canal de **YouTube Camilo Vallejo Duque**
<https://www.youtube.com/user/deportecamilovallejo/featured>

2. Con el programa que se transmite por señal Colombia llamado "Entrenando juntos"

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

Paso 1: Elige el día para entrenar en casa.

- Esta actividad # 3 del área de Edu. Física sugiere **4 entrenamientos en dos semanas**. (si quieres puedes hacer más)
- Las semanas para entrenar son: **del 17 al 28 de agosto**.

Paso 2: Viste ropa deportiva y cómoda para entrenar.

Paso 3: Invita a las personas que viven contigo a entrenar juntos.

Paso 4: inicia el entrenamiento elegido

Recuerda tienes dos opciones:

1. Canal de **YouTube Camilo Vallejo Duque**. <https://www.youtube.com/user/deportecamilovallejo/featured>
2. TV **Señal Colombia**, programa **ENTRENANDO JUNTOS**, ten en cuenta el horario de transmisión:
Canal: Señal Colombia (UNE canal 24)

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



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



Horario: 8:00 a 8:30 am

Días: de lunes a viernes.

Nota: También encontrarás los capítulos almacenados del programa entrenando juntos en el siguiente enlace para ver en cualquier momento desde tu móvil o cualquier dispositivo con acceso a internet, elige un capítulo que desees.
<https://www.rtvcpplay.co/magazines/entrenando-juntos>

Paso 6: Diligencia el formato **informe entrenando juntos**. Este formato se encuentra en Edmodo.

Paso 7: En cada entrenamiento toma una **foto** donde te veas haciendo actividad física y también se vea la pantalla del tv u otro dispositivo donde se transmite el entrenamiento elegido.

Paso 8: Sube a Edmodo el formato **informe entrenando juntos** y las fotos.

Criterios de calificación:

- Tendrás un **4.0** si subes el formato diligenciado completo con los **4** entrenamientos realizados (2 por semana sugerido)
- Tendrás un **5.0** si subes el formato diligenciado completo con los **4** entrenamientos realizados (2 por semana sugerido) y además la foto por cada uno de los **4** entrenamientos realizados (subirás un total de 5 archivos= 1 word que es el informe y 4 imágenes)

Contacto:

Para contactarte con tu profesor Camilo Vallejo utiliza la opción de mensaje o chat en EDMODO.

MODALIDAD: Individual.

PONDERACION: 20%

ACLARACIONES:

1. Para aquellos alumnos que no pueden hacer actividad física por incapacidad física encontrarán en Edmodo una actividad llamada **trabajo para estudiantes con incapacidad física**, únicamente podrán hacer este trabajo en remplazo de los entrenamientos los alumnos autorizados por el docente de educación física.

Para tener la autorización debes reportar al director de grupo tu incapacidad debidamente justificada quien a su vez debe notificar al docente de educación física tu caso.

2. En caso de no poder entregar los trabajos del periodo en las fechas sugeridas la plataforma Edmodo continuará abierta para que puedes subir tu actividad en cualquier momento, siempre y cuando sea en el mismo periodo académico.

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