TRABAJO VIRTUAL DURANTE CUARENTENA **#QUEDATE EN CASA**
FECHA DE EJECUCION: REALIZAR ENTRE 27 DE JUNIO Y 30 DE MAYO. SEMANA 1, 2, 3, 4 Y 5 DEL SEGUNDO PERIODO.
AREA: EDUCACION FISICA
GRADOS A QUIEN ESTA DIRIGIDA LA ACTIVIDAD: 7-3. 8. 9. 10 Y 11
DESEMPEÑO: Identifico vidas de grandes personajes del deporte, reconociendo como influyen sus hábitos, costumbres y rasgos personales en el logro de sus metas.
RESPONSABLES: Daniel Franco
OBSERVACIONES: Esta actividad también fue divulgada a través de WhatsApp

ACTIVIDAD 2 DE 3

Saludos, no olvides lavarte las manos con agua y jabón como mínimo por 20 segundos cada 2 horas.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: ENTRENANDO JUNTOS

Paso 1: A partir del lunes 27 de Abril debes encender el Tv y ver el programa *Entrenado juntos* donde encontraras rutina de mantenimiento físico para integrar a las familias alrededor del deporte.

TRANSMISION DEL PROGRAMA:
Canal: Señal Colombia (UNE canal 24)
Horario:
En vivo: 8:00 a 8:30 am
Retransmisión: 5:30 a 6:00 pm
Días: lunes a viernes.

Nota: Si te pierdes el programa encontrarás los capítulos almacenados en el siguiente enlace para ver desde tu móvil o cualquier dispositivo con acceso a internet. https://www.rtvcplay.co/magazines/entrenando-juntos/optimismo

Paso 2: De los 5 capítulos que se presentan por semana debes realizar 2.
Opcional puedes realizar más de las 2 solicitadas.

SUGERENCIA:
- Usa ropa deportiva.

- Hidrátate antes, durante y después.
- Invita a tu familia a realizar la rutina.

Paso 3: Realiza el informe de cada entrenamiento en el formato que encontrarás en el siguiente enlace.
https://drive.google.com/file/d/1ZuUfSD1nh1XIIsLVAcznRaqaWkSyO9f7/view?usp=sharing
Se sugiere descargarlo en tu computador.

Paso 4: Entrega el informe a través de EDMODO:
El informe se presenta cada dos semanas.

INFORME 1:
- # de clases: 4.
- Realizadas: entre el 27 abril y 8 de mayo.
- Fecha de entrega: 9 de mayo.

INFORME 2:
- # de clases: 4.
- Realizadas: entre el 11 al 22 de mayo.
- Fecha de entrega: 23 de mayo.

CODIGO DE TU CLASE EN EDMODO
7-3: km7w5e
8-1: sfis4c
8-2: wxjq7x
8-3: uzjn54
9-1: usmkkq
9-2: a6hu6z
10-1: vrp5ew
10-2: kbtd9g
10-3: jhsbee
11-1: i6expp
11-2: kwjvzy

MODALIDAD: Individual.
PONDERACION: 25% de la nota del segundo periodo (cada informe vale 12.5%)

Entrenando juntos son rutinas de mantenimiento físico para integrar a las familias alrededor del deporte, transmitidas por la televisión nacional en el tiempo del aislamiento social por la pandemia ocasionada por el covid-19

VARIOS
- Tutorial EDMODO en caso de que necesites aprender como ingresar para subir los informes
https://www.youtube.com/watch?v=5nYBlQZsw7c

- En caso de no poder entregar en las fechas sugeridas puedes hacerlo en cualquier momento según tu situación de acceso a internet u otro. Esta puede ser por EDMODO o en Físico en caso de regresar a la presencialidad.

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

Salud para todos