



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



**ACTIVIDAD #2 PERIODO 4**  
**ENTRENO #2**

<b>FECHA DE EJECUCION:</b> REALIZAR ENTRE 26 OCTUBRE Y 6 DE NOVIEMBRE
<b>AREA:</b> Educación Física, Recreación y Deporte.
<b>PERIODO:</b> 4
<b>GRADOS A QUIEN ESTA DIRIGIDA LA ACTIVIDAD:</b> 7, 8 Y 9
<b>DESEMPEÑO:</b> Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
<b>PROFESOR:</b> Camilo Vallejo

**ACTIVIDAD # 2 PERIODO 4**

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** ENTRENO # 2

**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:**

**Paso 1:** Elige un día para entrenar en casa.

Esta actividad # 2 del periodo 4, sugiere **1 entrenamiento**, ENTRE EL 26 AL DE OCTUBRE AL 06 DE NOVIEMBRE...**Puedes realizar más si tú lo deseas....**

**Paso 2:** Vístete con ropa deportiva y cómoda para entrenar.

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

**Paso 4:** inicia el entrenamiento.

**Tienes varias opciones de entrenamiento:**

1. Directamente con el profesor Camilo Vallejo por **YouTube**  
<https://www.youtube.com/user/deportecamilovallejo/featured>

2. Otras cuentas de You Tube

You Tube Fausto murillo <https://www.youtube.com/user/turbofausto>

You Tube Capitan Areiza [https://www.youtube.com/channel/UCXUA2JD\\_MKC7buD4ipzUg5A](https://www.youtube.com/channel/UCXUA2JD_MKC7buD4ipzUg5A)

Telefax 461 57 61 Calle 22 D No 43 C 35 Bello Antioquia, [iefsierra@yahoo.es](mailto:iefsierra@yahoo.es)



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



## 2. Cuentas de Instagram.

Instagram: silvyaraujo <https://instagram.com/silvyaraujo?igshid=1xgxdh49y51sh>

Instagram: dianamotlak <https://instagram.com/dianamotlak?igshid=1fyq1sogft1if>

## 3. Ministerio del deporte (#YoEntrenoEnCasa): sesiones virtuales de actividad física

<https://www.mindeporte.gov.co/index.php?idcategoria=97704>

Encuentra ministerio del deporte en **Facebook** y veras los live que se transmiten de entrenamiento.

**Nota: Puedes elegir otras cuentas que sigas o te recomienden.**

**NOTA: PROCURA QUE TU ENTRENAMIENTO SUPEREN LOS 20 MINUTOS SIN INTERRUPCION COMO MINIMO**

**Paso 5:** Diligencia el formato **informe entrenando juntos**.

**Paso 6:** 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 7:** Sube a Edmodo el formato **informe entrenando juntos** y la foto.

### **Criterios de calificación:**

- Tendrás un **4.0** si subes el formato diligenciado completo con el entrenamiento realizado
- Tendrás un **5.0** si subes el formato diligenciado completo con el entrenamiento realizados y además la foto.

### **Contacto:**

Para contactarte con tu profesor Camilo Vallejo WhatsApp 3137649500

**MODALIDAD:** Individual.

**PONDERACION:** 20%

**MEDIO DE ENTREGA:** Edmodo.