



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

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

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/
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.