GUIA 3
FECHA DE EJECUCION 19 al 29 de octubre, semana 3 y 4 del periodo 4
AREA: Educación Física, Recreación y Deporte.
PERIODO: 4
GRADOS A QUIEN ESTA DIRIGIDA LA ACTIVIDAD: GRADO 10 y 11
DESEMPEÑO: Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
PROFESOR: Camilo Vallejo

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Entrenemos en casa.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

Pasos:

1. Vista el canal de YouTube del profesor Camilo Vallejo Duque
https://www.youtube.com/user/deportecamilovallejo/videos

Nota: también puedes realizar entrenamientos con los videos del canal de **Fausto Murillo** en YouTube, pero que le video que elijas para entrenar dure de 15 minutos en adelante, no menos de 15 minutos.
https://www.youtube.com/c/FaustoMurillo

2. Realiza uno de los entrenamientos que se encuentran en el canal.
Nota:
- **Alumnos que asisten al colegio de forma presencial:** realizar 1 entrenamiento.
- **Alumnos que no asisten al colegio y siguieron trabajando de forma virtual:** realizar 2 entrenamientos.

3. Reporta tu entrenamiento en el siguiente formato.

Escribe acá el número del entrenamiento que realizo:

FC inicial	FC final	Frase del día	Foto donde te vez entrenado

Estudiantes que no pueden hacer los entrenamientos virtuales a través de YouTube por incapacitad física o falta de internet deben realizar el siguiente taller teórico.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Lee el archivo adjunto que se encuentra en la guía 3 de classrrom sobre historia del voleibol y realiza un resumen.