# INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO

**Resoluciones Dptales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/**

**NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750**

**Bello - Antioquia**

| GUIA 4 |
|---|
| **FECHA DE EJECUCIÓN**: |
| **AREA:** Educación Física, Recreación y Deporte. |
| **PERIODO: 1** |
| **GRADOS A QUIEN ESTA DIRIGIDA LA ACTIVIDAD: 6 Y 7** |
| **DESEMPEÑO: Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.** |
| **PROFESOR: Camilo Vallejo y Laureano Ruiz** |

**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Entreno 3 y 4 (P1)**

**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:** Esta guía te invita a entrenar **con tu profesor** en casa, los días de clase programados en tu horario.
Recuerda: son 2 clases, una cada semana.

Tienes dos opciones.
**Opción 1:** En directo durante los dos encuentros sincrónico (uno por semana) a través de Google Meet.
**Opción 2:** De forma asincrónica a través de la grabación de cada clase que será enviada a tu correo institucional.

**Al final del entrenamiento diligencia el siguiente formato y preséntalo en Classroom:**

**Entreno 3 (P1)**

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

**Entreno 4 (P1)**

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

**Recomendaciones:**
1. Usar uniforme de Edu Física institucional.
2. Hidratarse antes, durante y después del ejercicio.
3. Desayunar por lo menos con una hora antes del ejercicio.

**ATENCION:** Si eres uno de los estudiantes reportados por tu director de grupo con dificultades de conectividad, debes realizar 2 rutinas de ejercicio de 10 minutos y enviarlo por whatsapp junto con la tabla anterior.