GUIA 3
FECHA DE EJECUCION:
AREA: Educación Física, Recreación y Deporte.
PERIODO: 2
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 5 y 6 (P2)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Esta guía te invita a entrenar **con tu profesor** en casa o en la institución.
Recuerda: son 2 entrenamientos que debes hacer, uno cada semana.

Tienes varias opciones para entrenar.
Opción 1: En directo durante los encuentros sincrónicos a través de Google Meet, si los hay.
Opción 2: De forma asincrónica a través de la grabación de cada clase si se envía a tu correo.
Opción 3: De forma presencial los que asisten a la alternancia, si la hay.
Opción 4: Con la grabación de la clase que se realiza en la institución y se sube a You Tube**.**

Nota: durante los encuentros virtuales o presenciales se dará claridad sobre cuál de las anteriores opciones se debe seguir.

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

Entreno 5 (P2)

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

Entreno 6 (P2)

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 cuando 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.