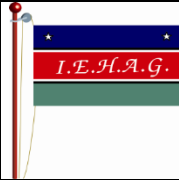



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS		Versión 01	Página 1 de 4

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Walter Rodríguez Agudelo		ÁREA/ASIGNATURA/NUCLEO DE FORMACIÓN	
GRADO: Décimo	GRUPOS: 01,02,03,04	PERIODO: UNO	CLASES: 9, 10 y 11
AMBITOS CONCEPTUALES Ejercicios físicos desde tu casa		CONTENIDOS ESPECIFICOS: Capacidades físicas	
NÚMERO DE SESIONES 01		FECHA DE INICIO: 21 Abril	
FECHA DE FINALIZACIÓN 5 de Mayo			
PRESENCIALES:	VIRTUALES sí	SEMANA : 9	SEMANA : 11
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA ¿Cómo puedo mejorar el pensamiento táctico deportivo a partir del trabajo físico?			
OBJETIVOS			
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales. • Construir estructuras dinámicas y flexibles que permitan el desarrollo del ser desde el cuerpo, la mente y las emociones. • Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo 			
INTRODUCCIÓN			
Introducción: Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a aliviar el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión, reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, así como algunos tipos de cáncer, en específico el de colon y enfermedades cardiovasculares entre otras.			

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS	Versión 01	Página 2 de 4	

COMPONENTES	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Biológico • Físico • Biosiquico 	<ul style="list-style-type: none"> • Deportivas • Motrices • Comunicativas • Social
DESEMPEÑOS	
Al terminar cada sesión de entrenamiento el estudiante debe de realizar una reflexión en la cual defina los aspectos positivos y negativos de la clase.	
PRECONCEPTOS	
Los ejercicios a realizar en el video son los que habitualmente realizamos en clase, espero de ti apropiarte del tema con ropa adecuada para la práctica del ejercicio y la respectiva hidratación.	
ACTIVIDADES	
ACTIVIDAD 1 : Actividad inicial (CONCEPTUALIZACIÓN)	

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS		Versión 01	Página 3 de 4

Lee completamente lo propuesto para las clases y, luego, empieza a desarrollar las actividades propuestas.

- Observar el video: “

Instructivo para tomar el pulso

Cómo tomar el pulso de la muñeca: MedlinePlus enciclopedia ...

1. Tomar el pulso sin levantarme de la cama (Pulso basal)
2. Tomar el pulso antes de iniciar la actividad física del video
3. Tomar el pulso al finalizar la actividad física del video
 - a. ¿Por qué se dan las variaciones en el pulso?
 - b. ¿Cuál crees que es la relación del pulso, con la actividad física?
 - c. Haz una pequeña reflexión sobre la actividad realizada

23 EJERCICIOS con nuestro propio PESO CORPORAL para ponerte en forma EN CASA SIN MATERIAL | Vitónica

<https://www.youtube.com/watch?v=T2My272VaAo>

ACTIVIDAD 2: Actividad de desarrollo.

Nombre del docente

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS		Versión 01	Página 4 de 4

A partir de lo observado, debo de realizar un video creando mi propia rutina de ejercicios, los cuales deben de ser 10. Ejecutados cada uno durante 30 segundos y descansando igual tiempo; puedes apoyarte en este link o escoger tus propios ejercicios <https://www.youtube.com/watch?v=CdL7iLj4JwA>

ACTIVIDAD 3: Actividad de afianzamiento y aplicación de la temática. Debes de realizar una réplica del siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=iSJlrWiuulw> teniendo muy presente que son los mismos ejercicios que se observan y que el periodo de trabajo es de 20 segundos por 30 de descanso. Animo tu lo puedes hacer mejor que ella.

ACTIVIDAD 4: Actividad evaluativa.

El joven durante el proceso de trabajo en casa deberá de entregar lo producido por medio de whatsapp al **3113091728** o al correo walterrodriguez@iehectorabadgomez.edu.co antes de iniciar la segunda clase ya debes de haber enviado la primera.

FUENTES DE CONSULTA

You tube

<https://www.youtube.com/watch?v=iSJlrWiuulw>

<https://www.youtube.com/watch?v=CdL7iLj4JwA>

<https://www.youtube.com/watch?v=T2My272VaAo>