

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA	
ASIGNATURAS: EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO: 1002
HORAS ÁREA: 2 SEMANALES	HORAS ASIGNATURA: 2 SEMANALES
DOCENTE: JUAN CARLOS MONDRAGÓN	
OBJETIVO LA ACTIVIDAD: Incentivar hábitos de cuidado personal para la práctica organizada y responsable de actividades físicas en el tiempo libre.	
NOMBRE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: Cuerpo sano y saludable.	
COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR: El estudiante conoce acerca de las actividades físicas que puede desarrollar y las aplica en su autocuidado.	
ACTIVIDADES: 1. Observa el video anexo https://youtu.be/SYrxYnZKfA8 del profesor Juan Manuel 2. Analiza y define cuales son los grupos musculares principales. 3. Escoge tres grupos musculares a desarrollar. 4. Elige un ejercicio para desarrollar la fuerza del grupo muscular que elegiste 5. Realiza un video en casa en donde realices los ejercicios que escogiste. • El video debe contener: 1. La explicación de cada ejercicio. 2. Especificar el grupo muscular que se está desarrollando. 3. La realización del ejercicio. Tener en cuenta la estructura (estiramiento – fortalecimiento).	

MATERIAL DE APOYO:

<https://youtu.be/SYrxYnZKfA8>



PRODUCTO POR ENTREGAR:

1. Escoge tres grupos musculares a desarrollar.
2. Elige un ejercicio para desarrollar la fuerza del grupo muscular que elegiste
3. Realiza un video en casa en donde se desarrolle la fuerza de diferentes grupos musculares
4. El video debe contener:
 - La explicación de cada ejercicio.
 - Especificar el grupo muscular que se está desarrollando.
 - La realización del ejercicio.

FECHA DE ENTREGA:

30 de abril de 2020.

METODOLOGÍA DE TRABAJO:

Elaborar el video y enviarlo al email o WhatsApp.

CADA UNO DE LOS TRABAJOS DEBEN SER ENVIADAS AL
EMAIL

juanmondragon84@hotmail.com

[whatsapp 3124723524](https://api.whatsapp.com/send?phone=3124723524)

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

VALOR CUANTITATIVO	1.0	2.0	3.0	3.6	4.0	5.0
	NP. No presentó los trabajos y/o no realizó las entregas a tiempo.	Se evidencia unas entregas insuficientes, que cumplen con la mayoría de los objetivos de las actividades.	Se evidencia unas entregas regulares, que cumplen con la mayoría de los objetivos de las actividades.	Se evidencia unas entregas básicas, que cumplen con la mayoría de los objetivos de las actividades.	Se evidencia unas entregas sobresalientes, que cumplen con la mayoría de los objetivos de las actividades.	Se evidencia unas entregas excelentes, que cumplen con la totalidad de los objetivos de las actividades.