



COLEGIO UNIÓN EUROPEA IED

"Formadores de líderes en Tecnologías de la Información y la Comunicación"

<http://colegiounioneuropeaied.com>

<https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-union-europea-ied>

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

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. Realizar un video en casa en donde desarrolle la fuerza del tren superior (brazos, pecho, espalda, abdomen) teniendo en cuenta la estructura (estiramiento – fortalecimiento).	
MATERIAL DE APOYO: https://www.tendenciashombre.com/fitness/30-ejercicios-sin-equipamiento-para-entrenar-todo-el-cuerpo-en-casa	
PRODUCTO POR ENTREGAR: 1. Video en casa en donde desarrolle la fuerza del tren superior. 2. El video debe contener 2 ejercicios de estiramiento y 2 de fortalecimiento. 3. La duración del video debe ser máximo de 1 minuto.	
FECHA DE ENTREGA: 3 de abril de 2020.	

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-

09 sur Sede B Calle 69B Sur

No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 -
3057980584

Código Postal 111951

cedunioneuropea19@educacionbogot





COLEGIO UNIÓN EUROPEA IED

"Formadores de líderes en Tecnologías de la Información y la Comunicación"

<http://colegiunioneuropeaied.com>

<https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-union-europea-ied>

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

METODOLOGÍA DE TRABAJO:

Elaborar el video y enviarlo al email solicitado.

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-

09 sur Sede B Calle 69B Sur

No. 17Ñ-94

**Teléfono colegio 7658390-3043986134 -
3057980584**

Código Postal 111951

cedunioneuropea19@educacionbogot





COLEGIO UNIÓN EUROPEA IED

"Formadores de líderes en Tecnologías de la Información y la Comunicación"

<http://colegiounioneuropeaied.com>

<https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-union-europea-ied>

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

CADA UNO DE LOS TRABAJOS DEBEN SER ENVIADAS AL
EMAIL

juanmondragon84@hotmail.com

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 insuficiente s, 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 s.	Se evidencia unas entregas básicas, que cumplen con la mayoría de los objetivos de las actividades s.	Se evidencia unas entregas sobresaliente s, 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 s.

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-

09 sur Sede B Calle 69B Sur

No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 -
3057980584

Código Postal 111951

cedunioneuropea19@educacionbogota.gov.co

