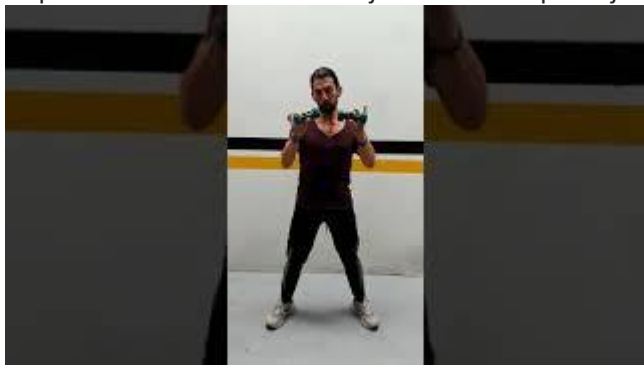


ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA	
ASIGNATURAS: EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO: 7°
HORAS ÁREA: 2 SEMANALES	HORAS ASIGNATURA: 2 SEMANALES Semana del 27 al 30 de abril.
DOCENTE: NÉSTOR GERARDO QUINTERO ROMERO	
OBJETIVO LA ACTIVIDAD: Identificar y realizar acciones básicas de ejercicios para mantenimiento físico motor, que motiven acciones de vida.	
NOMBRE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: PREPARANDOME PARA VIVIR MI MUNDO	
COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR: Cuestiona, replantea o acepta elementos psicomotores aceptados socialmente para redireccionar sus acciones motoras diarias.	
ACTIVIDADES: - Actividad física en casa. - Video en casa	
MATERIAL DE APOYO: Video del área de Educación Física del Colegio Unión Europea. https://youtu.be/SYrxYnZKfA8 Vista previa del vídeo Rutina de ejercicio con el profe juanma de YouTube	
	
	
POSDATA: No son necesarias las pesas. Recordar hacer ejercicio antes de alguna comida importante. Si es después de estas, hay que esperar mínimo una hora, lo ideal serían dos. El video es un ejemplo. El estudiante puede hacer su propia rutina o la puede copiar de la presentación del profesor.	

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.edu.co

www.educacionbogota.edu.co

Tel: 3241000 Línea 195



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

PRODUCTO POR ENTREGAR: Un video de 5 a 10 minutos realizando ejercicios de mantenimiento físico en casa.

FECHA DE ENTREGA: Antes del 30 de abril de 2020.

METODOLOGÍA DE TRABAJO: (Aquí coloque el contenido que desea desarrollar con los estudiantes de su guía de trabajo)

Se busca generar actividad física en el trabajo "Aprende en casa" para los y las estudiantes del Colegio Unión Europea. El área de Educación Física decidió usar como ejemplo el video realizado por el profesor Juan Manuel. El estudiante debe estudiar el video, analizarlo y con base en él, realizar su propia rutina de ejercicios, la cual, debe grabar por espacio de cinco a diez minutos y presentarlo como actividad de la semana en el área. Se evaluará el tiempo del video, rutinas realizadas de forma completa, no se aceptará que solo se mencionen, mínimo deben existir cinco ejercicios identificables, ejemplo: Flexiones de codo se diferencia de abdominales o el de flexiones de rodillas y cada uno de ello se divide en repeticiones y en series. Se aconseja realizar calentamiento antes de hacer los ejercicios del video. Se pueden consultar otros videos y documentos que no son necesarios que el estudiante mencione.

CADA UNO DE LOS TRABAJOS DEBEN SER ENVIADAS AL EMAIL

nquintero@educacionbogota.edu.co

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

VALOR CUANTITATIVO	1.0	2.0	3.0	3.6	4.0	5.0
- Video de 5 a 10 minutos. - Las rutinas deben ser realizadas no solo expresadas. - Debe haber mínimo cinco ejercicios identificables.	No entrega el video sobre la rutina de trabajo físico motor realizada en casa.	Entrega el video incompleto, mal presentado, y con muchos errores.	Entrega el trabajo incompleto o mal presentado o con muchos errores o muchas rutinas de ejercicios incompletas.	Entrega el trabajo incompleto o mal presentado o con muchos errores de varias rutinas de ejercicios incompletas	Entrega el trabajo completo y bien presentado, con un mínimo de errores o una rutina de ejercicios incompleta	Entrega el trabajo completo y bien presentado, sin errores y con rutinas completas.

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.edu.co

www.educacionbogota.edu.co

Tel: 3241000 Línea 195

