



COLEGIO UNION 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

Resolución No. 2208 del 30 de Julio de 2002 DANE 111001030830 NIT 830.020.653-6

TITULO UNIDAD DE APRENDIZAJE	¿Acondicionamiento físico?		Intensidad horaria:	4 horas de clase	
ASIGNATURA	Ed. Física	DOCENTE	Claudia Fulano	CURSO	11
OBJETIVO	Plantear un trabajo práctico de actividades físicas con énfasis en el acondicionamiento físico.				
COMPETENCIA	Competencia axiológica corporal: Tomo decisiones sobre aspectos fundamentales de la actividad física para la salud y la formación personal.				
ACTIVIDAD	1. Consultar sobre el buen manejo de lavado de manos. 2. Consultar sobre uso de tapabocas. 3. Consultar sobre técnicas para evitar propagar virus cuando se estornuda o se tose. 4. Proponer un plan de trabajo de ejercicios y actividades para el acondicionamiento físico (Bajo las condiciones y restricciones que actualmente existe relacionado con el Coronavirus)				
MATERIAL DE APOYO	https://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/ https://twitter.com/i/web/status/1238226347186683914 https://www.facebook.com/CamiloPrietoVal https://tdefitness.com/vida-sana/que-es-el-acondicionamiento-fisico/				
PRODUCTOS	1. Video #1: lavado de manos, uso de tapabocas y técnicas para toser y estornudar. 2. Video #2: plan de trabajo de ejercicios de acondicionamiento físico: a) indicando el ejercicio, b) haciendo el ejercicio e indicando la duración de cada ejercicio. El plan de acondicionamiento físico debe ser de 45 minutos. La duración del video debe ser máximo 10 minutos.				

SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD	Preguntas y dudas en los días que por horario se tenga la sesión de clase al email:claudiafulano@hotmail.com con el asunto: preguntas, apellidos y nombres, curso.
FECHAS LIMITE DE ENTREGA	Producto 1: Video #1: Martes 24 de marzo a más tardar. Producto 2: Video #2: Jueves 26 de marzo a más tardar.

RUBRICA DE EVALUACIÓN

SUPERIOR (4,6-5)	ALTO (4,2- 4,5)	BÁSICO (3,6-4,1)	BAJO (1-3,5)
Alcanzó ampliamente el objetivo y la competencia, cumpliendo con todo el proceso propuesto en el tiempo establecido, se preocupa por profundizar e investigar.	Alcanzó ampliamente el objetivo y la competencia, cumpliendo con el proceso propuesto en el tiempo establecido.	Alcanzó el objetivo y la competencia con alguna dificultad en proceso propuesto.	No alcanzó el objetivo ni la competencia propuesta porque presenta incumplimiento con las entregas de los productos propuestos.