



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	Salud al estar sentado por largas horas		Intensidad horaria:	2 horas de clase	
ASIGNATURA	Ed. Física	DOCENTE	Claudia Fulano	CURSO	11
OBJETIVO	Analizar y proponer actividades para evitar problemas al cuerpo y a la salud				
COMPETENCIA	Proponer alternativas de solución frente al problema de estar sentado por largas horas utilizando la herramienta tecnológica Google classroom.				
ACTIVIDAD	1. Lea primero el artículo, puede consultar otros, y escribir con sus propias palabras sus respuestas. Link: https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2015/07/16/sentado-perjudica-salud-88531.html 2. Escribir con sus propias palabras su respuesta a las siguientes preguntas: a. ¿Cuáles son los principales problemas de salud al estar mucho tiempo sentado? b. ¿Qué recomendaciones se pueden hacer frente a este tema? Requerimientos de la actividad: Prohibido, copiar y pegar. Eso se llama plagio. Extensión mínima 50 palabras. Recuerde justificar siempre sus respuestas y tener buena ortografía. Extensión máxima 200 palabras. Puede abordar solamente identificar una afectación y cómo tratarla. Sólo caso que no le haya llegado la invitación a ser miembro activo en el aula GOOGLE CLASSROOM, después de haber revisado los spam), el estudiante puede enviar la actividad a mi correo de Hotmail o Gmail.				
MATERIAL DE APOYO	https://www.youtube.com/watch?v=eg23GL7KP9k https://www.youtube.com/watch?v=2Yg3vZtxGnI				

PRODUCTOS	Escrito respondiendo a las dos preguntas. Mínimo 50 palabras. Máximo 200. Puede abordar solamente una problemática y cómo tratarla. Cuando se de la indicación, en el aula virtual, puede hacerle comentarios a otro(s) compañero(s) para complementar sus ideas.
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	FECHA LIMITE DE ENTREGA: Martes, 31 de Marzo.

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.