

## GUÍA ÁREA INTEGRADA APRENDE EN CASA TERCER PERÍODO

### CICLO IV NOVENO

#### OBJETIVOS:

1. Mejorar la condición física general de los estudiantes, por medio de rutinas de ejercicio físico acorde a su edad.
2. Desarrollar la capacidad física de la fuerza, realizando ejercicios de fortalecimiento abdominal.
3. Reforzar los hábitos de auto cuidado y bioseguridad con relación al manejo del Covid-19.

**ENVIAR:** Únicamente al profesor William Quintana. Plataforma Classroom, o WhatsApp 3224142930 enviar con nombre completo y curso. **En lo posible utilizar solo una herramienta para no saturar todas.**

La nota de ésta actividad será para las 3 asignaturas: **Educación Física, Biología y Música.**

### GUÍA DEL 13 AL 24 DE JULIO

#### ACTIVIDAD A DESARROLLAR:

1. Ingresar al canal de YouTube creado para el área de Educación Física de la jornada mañana, haciendo click en el siguiente enlace: [https://youtu.be/qYmHIRu8\\_G4](https://youtu.be/qYmHIRu8_G4)

- Observar el vídeo y estar atentos a la rutina de ejercicios que allí se realizan.
- Realizar la rutina como se indica en cada día, utilizando una silla y en lo posible teniendo en cuenta la fecha propuesta.

#### DÍA 1. Julio 13:

- Realizar un buen calentamiento previo a la ejecución de la rutina, mínimo 10 minutos (movilidad articular y estiramientos).
- Ejecutar la rutina completa propuesta en el tutorial, realizándola de la siguiente manera: son 6 ejercicios diferentes, entre cada ejercicio tendrán **30 seg** de descanso.
- Descansar **3 minutos** y volver a realizar toda la rutina como se indicó anteriormente, nuevamente **3 minutos** de recuperación y otra vez hacer la rutina completa. En total se realiza 3 veces toda la rutina.
- Hacer 3 series de 15 repeticiones de dorsales (focas).
- Finalizar con 10 minutos de estiramientos generales haciendo énfasis en el tronco e hidratación (**no gaseosas ni bebidas energizantes**).

#### DÍA 2. Julio 15:

- Realizar un buen calentamiento previo a la ejecución de la rutina, mínimo 10 minutos (movilidad articular y estiramientos).
- Ejecutar la rutina completa propuesta en el tutorial, realizándola de la siguiente manera: son 6 ejercicios diferentes, entre cada ejercicio tendrán **20 seg** de descanso.
- Descansar **2' 30 seg** y volver a realizar toda la rutina como se indicó anteriormente, nuevamente **2' 30 seg** de recuperación y otra vez hacer la rutina completa. En total se realiza 3 veces toda la rutina.
- Hacer 3 series de 15 repeticiones de dorsales (focas).
- Finalizar con 10 minutos de estiramientos generales e hidratación (**no gaseosas ni bebidas energizantes**).

## DÍA 3. Julio 17:

- Realizar un buen calentamiento previo a la ejecución de la rutina, mínimo 10 minutos (movilidad articular y estiramientos).
- Ejecutar la rutina completa propuesta en el tutorial, realizándola de la siguiente manera: son 6 ejercicios diferentes, entre cada ejercicio tendrán **15 seg** de descanso.
- Descansar **2 minutos** y volver a realizar toda la rutina como se indicó anteriormente, nuevamente **2 minutos** de recuperación y otra vez hacer la rutina completa. En total se realiza 3 veces toda la rutina.
- Hacer 3 series de 20 repeticiones de dorsales (focas).
- Finalizar con 10 minutos de estiramientos generales e hidratación (**no gaseosas ni bebidas energizantes**).

## DÍA 4. Julio 13:

- Realizar un buen calentamiento previo a la ejecución de la rutina, mínimo 10 minutos (movilidad articular y estiramientos).
- Ejecutar la rutina completa propuesta en el tutorial, realizándola de la siguiente manera: son 6 ejercicios diferentes, entre cada ejercicio tendrán **10 seg** de descanso.
- Descansar **1'30 seg** y volver a realizar toda la rutina como se indicó anteriormente, nuevamente **1'30 seg** de recuperación y nuevamente hacer la rutina completa. y otra vez hacer la rutina completa. En total se realiza 3 veces toda la rutina.
- Hacer 3 series de 15 repeticiones de dorsales (focas).
- Finalizar con 10 minutos de estiramientos generales e hidratación (**no gaseosas ni bebidas energizantes**).

## DÍA 5. Julio 21: Realización de vídeo para entregar.

- Realizar un buen calentamiento previo a la ejecución de la rutina, mínimo 10 minutos (movilidad articular y estiramientos).
  - Como ya se domina bien la rutina propuesta, grabar un vídeo y de forma continua ejecutar la rutina completa como lo realiza el profesor en el tutorial, sin realizar cortes (descansos entre cada ejercicio) y sin editar el vídeo. Vídeo que tenga cortes tendrán que repetirlo para ser valorado. Envíelo por uno de los medios virtuales facilitados preferiblemente Classroom.
- Observar los vídeos que aparecen en los siguientes enlaces de la Secretaría de Educación del Distrito:
- <https://www.redacademica.edu.co/catalogo/5-medidas-de-autocuidado>
  - <https://www.redacademica.edu.co/catalogo/6-s-ntomas-graves>
  - <https://www.redacademica.edu.co/catalogo/c-mo-lavarse-las-manos>

**NOTA: FECHA MÁXIMA DE ENTREGA: VIERNES 24 DE JULIO. A PARTIR DE ESE DÍA NO SE VALORARÁ NINGÚN VÍDEO.**

La información general que requiera de trabajo en casa se encuentra en la página web del colegio.

***"Siempre hay una solución para cada problema, una sonrisa para cada lágrima y un abrazo (aunque sea virtual) para cada tristeza" Anónimo***



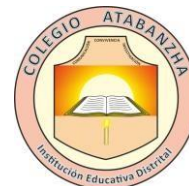
# COLEGIO ATABANZHA

Institución Educativa Distrital

**PEI "La Comunicación: una puerta al conocimiento"**

Aprobado por Resolución 2523 del 27 de Agosto de 2002

Resolución 050092 del 10 de noviembre de 2009



**Lic. William Quintana Gómez**

**DOCENTE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA J. M**