



Asignatura	Educación física.	Docente	Hilda A. Sánchez P.	Jornada	Mañana
Correo Docente	hilda.sanchez@iedtecnicointernacional.edu.co		Curso	6°	
Nombre estudiante:					

Actividades

Introducción: Usted continuara con el trabajo practico que se venía ejecutando en las clases virtuales de forma sincrónica desde enero hasta la fecha donde trabajamos movilidad articular, fuerza muscular, coordinación dinámica general, equilibrio y flexibilidad.

Objetivo: Continuar desarrollando una rutina de ejercicios que le permitan mejorar la movilidad articular y la elongación o estiramiento de los músculos, así como fortalecer los músculos, tenga en cuenta las temáticas teóricas abordadas en clase frente a lesiones corporales y modificaciones en este periodo de tiempo denominado preadolescencia.

Instrucciones:

- Si usted presenta restricciones al ejercicio, recomendaciones médicas o si al realizar los ejercicios propuestos siente mareo, ganas de vomitar, dificultad para respirar o síntomas similares, **detenga inmediatamente la actividad.** No realice ejercicio hasta ser valorado por un médico, no se preocupe por la evaluación, le garantizo que aprobará la asignatura, primero está su vida y salud.
- Se trabajará durante tres semanas aproximadamente desde su entrega en agosto hasta el día 27 de agosto. Usted debe ejecutar la rutina en los días y fechas que se indica más abajo. Haga los ejercicios **hasta donde usted pueda, no se exceda.**
- Inhale el aire, al exhalarlo contraiga el abdomen sin dejar de seguir respirando para proteger su columna vertebral al realizar los ejercicios. Imítelos lo mejor posible.
- Finalice con 4 ejercicios de estiramiento que hayamos trabajado en clase o que encuentre en la guía publicada por novedades en el classroom.
- Los resultados semanales deberán ser registrados en los cuadros, utilizando los emojis.



INCREIBLE



BIEN



REGULAR



CON DOLOR

26 AL 30 DE JULIO			02 AL 05 DE AGOSTO			09 AL 13 DE AGOSTO			17 AL 20 DE AGOSTO		
DIA	ACTIVIDAD	RESULTADO	DIA	ACTIVIDAD	RESULTADO	DIA	ACTIVIDAD	RESULTADO	DIA	ACTIVIDAD	RESULTADO
Lunes	Rutina		Lunes	Rutina		Lunes	Rutina		Lunes	Rutina	FESTIVO
Martes	Descanso		Martes	Descanso		Martes	Descanso		Martes	Descanso	
Miércoles	Rutina		Miércoles	Rutina		Miércoles	Rutina		Miércoles	Rutina	
Jueves	Descanso		Jueves	Rutina		Jueves	Descanso		Jueves	Descanso	
Viernes	Rutina		Viernes	Descanso		Viernes	Rutina		Viernes	Rutina	

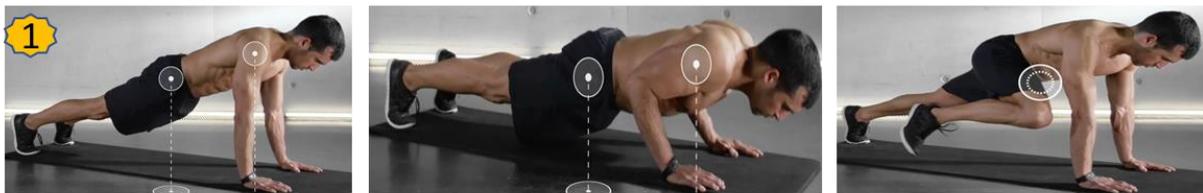
23 AL 27 DE AGOSTO			30 AL 03 DE SEPTIEMBRE			06 AL 10 DE SEPTIEMBRE			13 AL 17 DE SEPTIEMBRE		
DIA	ACTIVIDAD	RESULTADO	DIA	ACTIVIDAD	RESULTADO	DIA	ACTIVIDAD	RESULTADO	DIA	ACTIVIDAD	RESULTADO
Lunes	Rutina		Lunes	Rutina		Lunes	Rutina		Lunes	Rutina	
Martes	Descanso		Martes	Descanso		Martes	Descanso		Martes	Descanso	
Miércoles	Rutina		Miércoles	Rutina		Miércoles	Rutina		Miércoles	Rutina	
Jueves	Descanso		Jueves	Rutina		Jueves	Descanso		Jueves	Descanso	
Viernes	Rutina		Viernes	Descanso		Viernes	Rutina		Viernes	Rutina	



RUTINA DE ENTRENAMIENTO VIDEOS

1. **Calentamiento:** <https://youtu.be/YJxHghnVVsc>
2. **Rutina resistencia aeróbica, coordinación dinámica general y fuerza muscular:** https://youtu.be/L_W4F6_c2Jg

RUTINA DE ENTRENAMIENTO (Estudiantes sin conectividad)





Realice el ejercicio No. 1 pasando por los seis movimientos durante 30 segundos.
Descanse 30 segundos.

Realice el ejercicio No. 2 tenga en cuenta que al girar lo haga sobre la punta de los pies, como lo indica las (6) figuras y que sus piernas estén separadas a la anchura de sus hombros, la rodilla roza el piso, realice todo lo anterior durante 30 segundos. Descanse 30 segundos.

Realice el ejercicio No. 3. Columna recta, hombro y codo alineados, las caderas hacia adelante, abdomen apretado como se indica en la guía durante 30 segundos
Descanse 30 segundos.

Espera y recupérese 2 minutos para volver a empezar la otra serie.

A todo lo anterior lo llamamos 1 serie.

Realice **3 series** los días señalados en la tabla.

NOTA: Este trabajo deberá ser entregado UNICAMENTE a través del CLASSROOM, por medio de la tarea que será publicada previamente con el nombre de ENTREGA GUÍA SEGUNDO PERIODO.