GUIA 2
FECHA DE EJECUCION: **20 al 30 de Julio 2021 semana 3 y 4 del periodo**
AREA: Educación Física, Recreación y Deporte.
PERIODO: 3
GRADOS A QUIEN ESTA DIRIGIDA LA ACTIVIDAD: 10 Y 11
DESEMPEÑO: Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
PROFESOR: Camilo Vallejo

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Entrenemos en casa.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:

Pasos:

1. Vista el canal de YouTube del profesor Camilo Vallejo Duque
https://www.youtube.com/user/deportecamilovallejo/videos

2. Realiza uno de los entrenamientos que se encuentran en el canal.
Nota:
- Alumnos que asisten al colegio de forma presencial: realizar 1 entrenamiento.
- Alumnos que no asisten al colegio y siguieron trabajando de forma virtual: realizar 2 entrenamientos.

3. Reporta tu entrenamiento en el siguiente formato.

Escribe acá el número del entrenamiento que realizo:

FC inicial	FC final	Frase del día	Foto donde te vez entrenado

Estudiantes que no pueden hacer los entrenamientos virtuales a través de YouTube por incapacitad física o falta de internet deben realizar el siguiente taller teórico.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Lee el archivo adjunto que se encuentra en la guía 2 de classrrom sobre BENEFCIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA y realiza un mapa mental o conceptual que incluye los elementos teóricos más importantes.