GUIA N° 2 - COLEGIO CARLOS ALBÁN HOLGUÍN I.E.D. SEDE A - SECUNDARIA JORNADA TARDE							
TIPO DE GUÍA:	VIRTUAL	**PERIODO:**	2	**FECHA:**	15 de marzo al 23 de abril	**GRADO:**	DÉCIMO
DOCENTE(S):	Juan Carlos Piñeros Suárez.						
AREA(S):	Educación física						
ASIGNATURA(S):	Educación física						
HILO CONDUCTOR:	Condición física con ayuda de materiales alternativos. Transformación del cuerpo a través del movimiento intencionado.						
TOPICO GENERADOR:	1- ¿Es posible mejorar mi salud a través de las prácticas corporales con materiales alternativos? 2- ¿Es posible transformar mi cuerpo a través de los movimientos intencionados con o sin música?						
META DE COMPRENSIÓN:	1- Los estudiantes comprenderán las posturas correctas a utilizar en las diferentes rutinas de acondicionamiento físico. 2- Los estudiantes comprenderán los ejercicios a utilizar en el estímulo de abdomen, brazos y piernas. 3- Los estudiantes con acceso a clases sincrónicas comprenderán la importancia de incluir la música en la actividad física para mejorar su salud cardiovascular.						
DESEMPEÑOS:	**Exploratorio**: El estudiante realiza una prueba diagnóstica en el primer periodo que le permite identificar su nivel de esfuerzo en cada prueba corporal. **Guiado:** El estudiante revisa los vídeos sugeridos y desarrolla cada coreografía con su respectiva prueba muscular. **Guiado:** El estudiante asiste a los encuentros presenciales y estimula los grupos musculares propuestos intentando mejorar su rendimiento inicial. **Síntesis**: El estudiante graba un vídeo de un calentamiento con música de 5 minutos con su estiramiento y cada prueba sugerida.						
ACCIONES DE EVALUACIÓN:	1- Se evalúa la coordinación en el calentamiento con música y las posturas en la prueba seleccionada, debe mejorar en relación a la prueba diagnóstica. 2- Las clases sincrónicas tienen una valoración por cada sesión de trabajo, considerando la participación activa de los estudiantes en todas las actividades propuestas.						
FUENTES BIBLIOGRÁFICAS O WEBGRAFÍA:							
OBSERVACIONES GENERALES PARA ENVÍO DE GUÍAS:	Las pruebas resueltas se envían al correo o WhatsApp del docente Juan Carlos Piñeros Suárez. Correo: juanbiomotricidad@gmail.com WhatsApp: 3103009977						

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

1- Los estudiantes realizan la práctica de cada prueba por días de la semana así: lunes prueba 1, martes prueba 2, miércoles prueba 3, jueves prueba 1 y viernes prueba 2, desde el 15 de marzo al 22 de abril.
2- El estudiante graba un vídeo de un calentamiento con música de 5 minutos con su estiramiento los ejercicios correspondientes a abdominales, flexión de codo, salto con soga y sentadillas. (se envía el producto al docente de educación física)

VER EL VÍDEO EXPLICATIVO: https://www.youtube.com/watch?v=wfLYGE9e8cw

Prueba 1
Trabajo aeróbico: https://www.youtube.com/watch?v=AbDlj-ban3Y
Ejercicio a realizar: https://www.youtube.com/watch?v=uX6YyQbHBq0

Prueba 2
Trabajo aeróbico: https://www.youtube.com/watch?v=R3FDahTueVc
Ejercicio a realizar: https://www.youtube.com/watch?v=CQxHLEDGS7I

Prueba 3
Trabajo aeróbico: https://www.youtube.com/watch?v=utW5dSXVLNc&t=1511s
Ejercicios a realizar: https://www.youtube.com/watch?v=IdSvOxAZKEU
https://www.youtube.com/watch?v=zIffxP_iAWk