

PROPÓSITO:

PROPÓSITO

El propósito es generar el hábito de ejercicio entre la población de todos los niveles escolares, pero también queremos impactar a las familias para que, por medio de rutinas de activación física estructuradas, puedan buscar acumular casi 45 minutos diarios de esta actividad.

Este espacio tiene como objetivo promover y fortalecer la participación e integración de la comunidad escolar a través de la actividad física, recreativa y predeportiva contribuyendo al desarrollo de la cultura física.

MOTIVACIÓN:

MOTIVACIÓN

6 consejos para enfrentar el estrés ante la pandemia por covid-19

<https://youtu.be/8clhYlwNp8A>

EXPLICACIÓN:

EXPLICACIÓN

Para la explicación de la guía de trabajo No. 3 debes revisar el siguiente archivo:

[576ddb25ba-explicacion-y-desarrollo-guia-didactica-no-3-edufisica.pdf](#)

EJERCICIOS:

EJERCICIOS

Para poder desarrollar la guía didáctica No. 3 de una forma clara y precisa debes revisar el siguiente archivo:

[bde51a2c40-guia-didactica-3-edufisica-2020.pdf](#)

EVALUACIÓN:

EVALUACIÓN

- Debes enviar un vídeo de 30 segundos realizando la rutina actividad física que escogiste o la actividad lúdica. Lo puedes editar como quieras.
- Estudiantes que cuentan con certificado médico para no realizar actividad física o presentan alguna enfermedad grave, deberán realizar un trabajo escrito con normas Icontec sobre: recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
- Plazo de entrega para todos a partir del 3 al 31 de agosto.

BIBLIOGRAFÍA:

BIBLIOGRAFÍA:

Página web aplicación YOUTUBE

Página web: "ORGANIZACIÓN MUNDIAL PARA LA SALUD"