

## 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:

<821fec4ff5-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:

<db1357cdfa-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 lcontec 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"