

## PROPÓSITO:

### PROPÓSITO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:

El propósito es generar el hábito de ejercicio entre la población de todos los niveles escolares, pero también queremos impactar a la 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:

### ¿POR QUE DEBO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

Videos que los pueden motivar:

<https://www.youtube.com/user/gymvirtual>

[https://www.youtube.com/channel/UCMGlp3jifsoufZv\\_y8\\_c1Qg](https://www.youtube.com/channel/UCMGlp3jifsoufZv_y8_c1Qg)

Dale click al siguiente archivo:

[34a8f3772e-importante.pdf](#)

## EXPLICACIÓN:

Para la explicación de la guía de trabajo No. 2 debes revisar el siguiente archivo:

[fb62827331-explicacion-y-desarrollo-guia-no-2.pdf](#)

Vídeo Explicación:

<https://youtu.be/ysIUkahdMVU>

## EJERCICIOS:

Para poder desarrollar la guía didáctica No. 2 de una forma clara y precisa debes revisar el siguiente archivo:

[b5dd5b1bb6-guia-didactica-no-2-edufisica-mayo-2020-ok.pdf](#)

**EVALUACIÓN:**

1. **DEBES ENVIAR UN VÍDEO DE 30 SEGUNDOS REALIZANDO LA RUTINA QUE ESCOGISTE. LO PUEDES EDITAR COMO QUIERAS.**
2. **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 12 AL 30 DE MAYO**

**BIBLIOGRAFÍA:**

BIBLIOGRAFÍA:

1. Página web aplicación YOUTUBE
2. Página web: "ORGANIZACIÓN MUNDIAL PARA LA SALUD"