

## DESARROLLO DE LA GUÍA NO. 3



### INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA “LA SAGRADA FAMILIA” ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA 2020



#### GUÍA DIDÁCTICA:

# 3

GRADOS: **SEXTOS A ONCES** SEDE PRINCIPAL J.M – J.T – VERSALLES - CICLOS  
DOCENTES: **ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

### RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL ÁREA DE EDUFÍSICA:

1. Debes comer algo antes de realizar actividad física y debes esperar como mínimo 2 horas para poder ejecutar los ejercicios.
2. Debo portar el uniforme de educación física completo. Puedes utilizar el buso de edufísica con pantaloneta para el niño, y para las niñas buso de edufísica y alguna prenda cómoda ejemplo leggins- lycra.
3. Alistar la hidratación para la actividad física, recuerda que debes hidratarte antes, durante y después del trabajo.
4. Debes calentar (10 min) antes de realizar la clase de edufísica programada y después de terminada la clase es importante estirar (10 min).
5. Debes siempre empezar de menos a más para realizar la actividad física.
6. Recuerda si estas enfermo no puedes esforzarte. Recupérate.
7. Debes realizar completamente las rutinas de actividad física demostrando una actitud positiva, RECUERDA QUE DEBES HACER LA ACTIVIDAD FISICA POR TU SALUD Y NO POR LA NOTA, y debes repetir como mínimo 3 veces a la semana la rutina programada.
8. Las rutinas escogidas para trabajar son exclusivamente para mantener una condición física estable, cualquier persona la puede realizar.
9. Las rutinas las pueden realizar en familia, pero debes tener en cuenta la condición física de tu familiar, lo recomendado es siempre empezar con ejercicios sencillos fáciles de ejecutar.
10. Los deportistas de alto rendimiento pueden realizar las actividades programadas en educación física o enviar evidencia de las rutinas de entrenamiento desarrolladas en sus clubes o ligas deportivas, deben motivar a sus compañeros de curso a realizar actividad física.
11. Los juegos o actividades lúdicas se deben realizar en compañía de un adulto.
12. Todos las evidencias de trabajo se deben entregar en la plataforma “SYGESCOL” de la SAFA.
13. Y cualquier duda frente a las actividades a presentar del área de educación física, debes comunicarte con la MONITOR(A) DE EDUFÍSICA de tu curso, ellos receptionan tu inquietud y la comunican al docente de edufísica para darle solución a tu solicitud.