



INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 1 de 10

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
EDUCACIÓN FÍSICA	Hernán Dario Quintero Bolívar		9°4, 9°5 y 9°6	14 al 25 marzo	1

¿Qué es un refuerzo? Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo.	Estrategias de aprendizaje Realizar actividades de autoaprendizaje sobre los siguientes temas: -La clase educación física -El microfútbol -Preparación física -Como como el deporte influye en el biotipo -Sentadillas practica de actividad física, vida saludable.
Actividades de autoaprendizaje: talleres teóricos escritos, actividades de preparación física en casa orientados con video.	

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Identifico los principios fisiológicos que permiten la realización de algunas acciones motrices básicas y otras más complejas.• Crea hábitos de higiene y auto cuidado personal, a nivel integral, como parámetros elementales de un estilo de vida sano.• Acata las normas de seguridad en el lugar en que se efectuara la práctica, es propositivo y proactivo durante las actividades designadas	<ul style="list-style-type: none">-Construcción de conceptos y argumentación de las preguntas planteadas Mediante la realización de talleres escritos planteados por el docente-Realización de las acciones motrices planteadas en cada una de las unidades y temáticas del área.	<ul style="list-style-type: none">-Talleres escritos 1, 2, 3 y 4 deberán resueltos a mano en su totalidad, y presentados, en hojas tamaño carta-Enlace o dirección escrito correctamente o impreso en papel, donde se evidencie la realización practica los ejercicios físicos de "Clase EF 1 Sentadillas", la cual puede ser vista en YouTube.	<p>Evaluación de las actividades teóricas La calificación dependerá de la calidad en la presentación los trabajos y que se realicen según las instrucciones dadas</p> <p>Evaluación de las actividades prácticas Los videos deberán tener la duración indicada y cumplir con las instrucciones dadas.</p> <p>La entrega debe ser en físico</p> <p>Nota: el archivo del video por su tamaño deberá ser subido a OneDrive o YouTube</p>

NOTA: Los talleres 1, 2, 3 y 4 deberán ser resueltos a mano en su totalidad, y presentados, en hojas tamaño carta, (21.6 cm X 27.9 cm) marcadas en la parte superior con nombre, grado, grupo, fecha y entregarlas grapadas.

(Trabajos impresos no aplicaran para ser calificados)

Taller 1: LA CLASE EDUCACIÓN FÍSICA (actividad teórica) Valor 15%	Educación física 1° periodo
	Profesor: Hernán D. Quintero B

ACTIVIDADES

- Lee con atención el texto: “La clase educación física”
- Resuelve los siguientes puntos basándote en la lectura.

1. ¿Qué es una clase de educación física?
2. ¿Cuál es la estructura de la clase de educación física?
3. ¿que debe garantizar la parte inicial de la clase y que nos exige esta?
4. ¿Cuáles son los Beneficios de la educación física a nivel social?
5. ¿Cuál es el objetivo de la clase de educación física?
6. ¿Cuáles son los Beneficios de la educación física a nivel físico?
7. ¿Cuál es la diferencia entre la educación física y el deporte?
8. ¿Cuáles son los Beneficios de la educación física a nivel académico?
9. ¿Con que otras actividades está relacionada La clase de educación física?
10. Realice tres dibujos diferentes para ilustrar con cada uno, respectivamente -un beneficio de la educación física a nivel académico, -un beneficio de la educación física a nivel físico, y -un beneficio de la educación física a nivel social.

La clase de educación física (lectura)



La clase de educación física constituye el acto pedagógico a través del cual se concretan la instrucción y la educación, así como las estrategias docentes educativas dentro del diseño curricular. En la clase se integran en un proceso único la instrucción y la educación, propiciando el desarrollo de conocimientos, habilidades motrices y deportivas, capacidades físicas y convicciones, por lo que debe estar adecuadamente organizada y estructurada. Esta posición dominante de la clase está relacionada con su carácter obligatorio, se rige por planes de estudio y programas con objetivos y contenidos para los distintos grados, niveles y enseñanzas y contribuye a la formación de la personalidad.

La clase de educación física está interrelacionada con numerosas actividades, entre las cuales están los festivales deportivos, maratones, encuentros deportivos, prácticas deportivas, competencias oficiales, actividades recreativas, etc.

La Educación Física tiene como objetivos contribuir al perfeccionamiento de niños, adolescentes y jóvenes, a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas, coadyuvando a la formación y educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la sociedad; un joven saludable, con un desarrollo integral de sus capacidades físicas y habilidades motrices, con conocimientos de sus recursos físicos funcionales y valores morales, que le permitan enfrentar con éxito las tareas que de él demanda la sociedad.

La clase de Educación Física está estructurada en tres partes: Inicial; Principal y Final, las cuales están estrechamente relacionadas y determinadas por el objetivo y el contenido a desarrollar. Cada clase tiene un transcurso diferente y debe organizarse siguiendo puntos de vistas específicos desde lo metodológico y lo didáctico. La estructura abarca aspectos de carácter psicológico-pedagógico, fisiológico y didáctico metodológico que se traducen en tareas concretas para cada parte de la clase. La parte inicial garantiza desde lo psicológico-pedagógico la creación de un ambiente educativo y de un estado psíquico favorable para el inicio de la práctica de actividades físicas. Debe preparar óptimamente a los alumnos para que enfrenten con éxito el contenido ulterior. En ella se exige puntualidad y disciplina, se controla la asistencia, además la presentación de la clase y el saludo contribuyen en la tarea de concentrar la atención. En esta parte se garantiza la vinculación de la clase anterior y el nivel de partida, controlándose mediante diferentes formas el aprendizaje anterior, garantizando que el estudiante se convierta en un sujeto activo participando con sus respuestas y comentarios. La clara orientación hacia el objetivo constituye un aspecto importante de carácter didáctico-metodológico, el que garantiza la información adecuada a los alumnos, de qué debe lograr y cómo, de la misma manera que los prepara psicológicamente para enfrentar conscientemente las actividades. Una tarea importante está relacionada con la preparación conocida como “calentamiento” que va dirigida a elevar la temperatura corporal mediante la ejercitación. Los ejercicios en esta parte deben estar bien dosificados y cumplir con los principios para la actividad. Los mismos no deben ser muy complejos y deben estar en correspondencia con el grado de preparación de los alumnos. La parte principal es básica, esencial, donde se cumplen los objetivos propuestos. Desde el punto de vista didáctico-metodológico, la ejercitación se convierte en el elemento principal para la enseñanza y consolidación de los conocimientos, habilidades y capacidades, estructurándose teniendo en cuenta la o las funciones didácticas que se desarrollarán y los pasos metodológicos que se derivan de la lógica del tratamiento al contenido en cuestión y el nivel de desarrollo de los estudiantes. En la parte principal los contenidos deben ser tratados mediante tareas abiertas significativas y el modelo debe ser integrado a partir de contextos de juego. Los métodos deben ser productivos, haciendo énfasis en la comprensión y en la toma de decisiones. La parte final es de gran valor pedagógico y educativo. Concluida la parte de la ejercitación principal, se hace necesario una recuperación del organismo. Se realizan carreras regresivas, marchas, juegos, ejercicios respiratorios y de relajación. En ella se realiza el análisis de los resultados alcanzados, propiciando mediante el diálogo que los estudiantes concienticen sus dificultades individuales y las del colectivo, y a la vez reconozcan el resultado alcanzado y el esfuerzo realizado por ellos. De este análisis debe derivarse la asignación de tareas como trabajo independiente, así como recomendaciones para mejorar los resultados. Deben crearse las condiciones que permitan motivar a los estudiantes para la próxima actividad. La reorganización, formación del grupo y la despedida. En

la parte final se logra la vuelta a la calma, primando la reflexión, socialización, el intercambio grupal y las valoraciones colectivas. En la clase la evaluación debe ser formativa integral, trabajando la heteroevaluación, autoevaluación y evaluación recíproca. La clase debe contribuir al resultado esperado que está en el ámbito de la formación integral teniendo en cuenta lo cognoscitivo, el desarrollo de habilidades y físico y lo actitudinal.

La educación física es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los diferentes ámbitos de la vida, como son el familiar, el social y el productivo. Actualmente pues, la educación física es una necesidad individual pero también social. El deporte es toda aquella actividad que se caracteriza por: tener un requerimiento físico o motriz, estar institucionalizado (federaciones, clubes), requerir competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física del competidor son la forma primordial para determinar el resultado, ganar o perder.

Actualmente el sobrepeso y la obesidad está comenzando a ser un gran problema entre los más pequeños. La práctica de la educación física ayuda a controlar estos aspectos, así como a prevenirla en edades adultas. En estas edades los huesos están en continua formación y crecimiento, por lo que es importantísimo que éstos crezcan con una mineralización considerable. La práctica de la actividad física favorece una mayor mineralización de los huesos -huesos más fuertes-

La práctica de la educación física también produce una maduración del sistema nervioso motor y un aumento de las destrezas motrices.

Su práctica nos protege de los riesgos derivados del sedentarismo (según la Organización Mundial de la Salud -OMS- el sedentarismo aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad. Aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad).

La educación física ayuda a conocer las limitaciones y posibilidades corporales, lo cual es básico en la formación de cualquier persona.

El desarrollo de las habilidades sociales es otro pilar fundamental que se trabaja desde una educación física bien enfocada. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

Una educación física de calidad ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto, a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.

Otro de los beneficios de la educación física, y repito, bien enfocada, es dotar a las personas de recursos de cooperación.

El cumplimiento de las normas que rigen los juegos contribuye a la aceptación de códigos de conducta para la convivencia.

Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución.

Estar en forma ayuda a optimizar el azúcar en la sangre y los niveles hormonales de la función cerebral máxima.

Una persona que está en buena forma física logra mayor concentración a la hora de estudiar y posee un grado de motivación más elevado.

Estudios realizados en adultos muestran que el ejercicio aumenta la función del cerebro, logrando mejor rendimiento en sus trabajos o tareas domésticas.

Aumento de la memoria, aumento del rendimiento escolar, aumento de la eficacia en el trabajo, aumento del funcionamiento intelectual.

Taller 2: EL microfútbol (actividad teórica) Valor 15%	Educación física 1° periodo
	Profesor: Hernán D. Quintero B.

Actividad lectura 1: (valor 30%) Realice un cuadro comparativo de 12 puntos entre similitudes y diferencias entre el fútbol de salón y el fútbol sala.

Actividad lectura 2: (valor 30%) un joven somalí de tu edad tiene muchos deseos de jugar microfútbol, gracias a que en su país ya no hay prohibición para jugar este deporte, te escribe un correo donde te solicita que le expliques que necesita para jugar microfútbol, con sus compañeros y compañeras en su institución educativa la cual solo cuenta con un patio pequeño. Él quiere que le cuentes como debe ser la cancha, el balón, las porterías el número de jugadores, las posiciones de juego, las reglas y sanciones, la indumentaria y algo de la historia de este deporte.

Actividad lectura 3: (valor 40%) Elabore un Fixture como el del ejemplo, pero para 8 equipos, todos contra todos, y responda ¿cuántos partidos se jugarían en total? ¿cuántas fechas serían si en cada fecha se jugaran cuatro partidos?



(Lectura 1) LA DISTANCIA ENTRE EL FUTBOL DE SALÓN Y EL FUTBOL SALA

Por: Luis Hernando Moreno Periodista Acord

En Colombia, al fútbol lo consideramos "El mejor espectáculo del mundo", y se practica desde la niñez. En Europa es el deporte más popular, porque cuenta con millones de espectadores. Los argentinos viven para el fútbol. Brasil es el país que más futbolistas tiene y donde se juega con más elegancia. Pero este deporte tiene dos hijos menores: el Fútbol de Salón, conocido como Microfútbol, y el Fútbol Sala, conocido como Fustal (dirigido por la FIFA). Vamos a comentar las diferencias.

"MICROFUTBOL O FUTBOL DE SALÓN"

Según la historia, el más antiguo, el Microfútbol o fútbol de salón que en la República del Uruguay. Recordamos que este país fue el primer campeón mundial de fútbol en 1.930. Para los uruguayos constituyó toda una felicidad.

Niños, jóvenes y adultos en las calles de Montevideo o en cualquier lugar pateaban un balón. Era una locura por el fútbol. Los estudiantes lo hacían en las canchas de Baloncesto de su colegio o universidad, dibujando las porterías en los muros. Todo ese auge de balompié le dio la idea a Juan Carlos Seriani, de organizar partidos de fútbol en canchas pequeñas. Pero no había reglamentos. Como no se podían seguir por las normas de fútbol tradicional, se inventaron un nuevo deporte que tuviera como ingrediente principal el gol. Tomaron reglamentos y técnicas de juego de otros deportes, Un balón pequeño y duro para que no rebotara demasiado.

Con el correr de los años, otros países también empezaron a organizar campeonatos y con ideas de todos se acomodaron los reglamentos que a la fecha están vigentes. Canchas de 35 metros de largo por 18 metros de ancho. Balón con una circunferencia entre 58 y 62 centímetros. Saques de banda y tiros de esquina con la mano.

"FUTBOL SALA O FUTSAL FIFA"

En la década de los setenta, la FIFA se dio cuenta del auge que tenía el Fútbol de salón, en manos de una Asociación que no tenía nada que ver con la máxima rectora del fútbol. Intentaron, pero no lograron ponerse de acuerdo para crear un solo reglamento. Por egoísmo, dejaron dos disciplinas deportivas con tan solo unas pocas diferencias y le colocaron por nombre Fútbol sala. Las diferencias más notorias con el fútbol de salón son: El Fútbol sala tiene una cancha más grande, 40 metros de largo por 20 metros de ancho, el balón es ligeramente más grande y liviano para que salte más, los saques de banda y tiros de esquina se hacen con el pie.

También cambian algunas normas disciplinarias, especialmente en las tarjetas.

En Colombia, a esta fecha, el Fútbol sala FIFA no es tan popular. Hay pocos campeonatos y un número limitado de equipos.

Donde primero pegó el FUTSAL FIFA, fue en Europa. Ya hay países consideradas potencias. En Sur América, Brasil está a la cabeza, seguida por Argentina, Paraguay y Colombia, en este orden.

Si en Colombia no se ha progresado mucho en este deporte, se debe a que llegó hace menos de diez años, y fue Bogotá la primera ciudad en acogerlo. En lo que respecta a Santander, los estudiantes de Educación Física y deportes de la Universidad Santo Tomás son quienes más se interesan por este deporte. Los colegios de secundaria y los de básica primaria, poco se interesan por el fútbol sala.

En Málaga no se juegan torneos de Fútbol Sala. En cambio, el microfútbol o fútbol de salón tiene bastantes seguidores. En Colombia, se inició un cambio este año. Por primera vez, los juegos inter docentes incluyeron el fútbol sala, en lugar del tradicional microfútbol.

Los organizadores de los juegos "SUPÉRATE", evento bandera de Coldeportes, inició actividades con el fútbol sala. En un comienzo habrá inconvenientes por falta de conocimientos del reglamento, pero con el correr de los partidos, los jugadores, árbitros y espectadores se adaptaron.

(Lectura 2) EL PAÍS DONDE ESTABA PROHIBIDO JUGAR FÚTBOL HASTA HACE MUY POCO.

Somalia vivió una guerra civil donde grupos rebeldes, como el islámico local Al Shabab, controlaron gran parte del territorio, incluida la capital Mogadiscio. El grupo vinculado a Al Qaeda prohibió el fútbol al considerarlo antiislámico o satánico y advirtió que las personas que lo practicaran o lo vieran por televisión corrían el riesgo de ser castigados con la muerte.

Con la pacificación de Mogadiscio en 2011, la instauración de la República Federal de Somalia y la aprobación de una nueva constitución el fútbol está regresando poco a poco a la normalidad.

(Lectura 3) FIXTURE Y SISTEMA DE ELIMINACIÓN TODOS CONTRA TODOS

Un fixture es una tabla de emparejamientos de equipos o jugadores en un torneo por sistema de "todos contra todos". Existe el fixture para cuando la cantidad de equipos participantes es par y para cuando es impar.

Sistema de competencia o eliminación: Es un diseño gráfico que nos permite determinar contendores, partidos fechas, horas, desarrollo de un torneo o de una actividad deportiva, permitiéndonos elegir un campeón.

Algunos sistemas de eliminación más usados Todos contra todos: Sistema en que todos los participantes del torneo se enfrentan entre ellos en un número constante de oportunidades (habitualmente una). Este tipo de competición es también llamado liguilla

Ejemplo: fixture para 4 equipos, todos contra todos, 6 partidos 3 fechas

Fecha 1		
partido 1	Boca	vs San Lorenzo
partido 2	Racing	vs River
Fecha 2		
partido 3	River	vs San Lorenzo
partido 4	Racing	vs Boca
Fecha 3		
partido 5	River	vs Boca
partido 6	Racing	vs San Lorenzo

ACTIVIDAD: Elabora un mapa mental sobre el tema de la preparación física**¿Qué es un Mapa Mental?**

Es un diagrama o herramienta de aprendizaje, utilizada para representar conceptos o ideas asociadas a un tema en particular.

Es una herramienta empleada para facilitar el aprendizaje mediante la visualización de ideas de forma esquematizada, todas ellas relacionadas entre sí, las cuales en conjunto ayudan a explicar el contenido de un tema en específico.

Cómo Elaborar un Mapa Mental

Un mapa mental debe comprender el menor número de palabras posible, por lo que es importante emplear únicamente palabras o frases clave, así como también imágenes o figuras que ayuden a representar cada conjunto de ideas.

Inicie colocando la idea central o foco temático, justo en el centro de la hoja de papel. Considere que ésta puede estar representada bien sea por palabras o por algún dibujo que haga referencia al tema a tratar. Es recomendable utilizar una imagen para representarlo y acompañarlo de una palabra clave.

Partiendo de la idea central remarcada en el centro de la hoja, desarrolle a su alrededor el resto de las ideas relacionadas con el tema.

Para establecer un orden jerárquico entre cada una de las ideas, desarrolle las mismas en el sentido de las manecillas del reloj. Tenga en cuenta que aquellas ideas que se encuentren ligadas al foco temático de manera directa, tendrán prioridad sobre las demás; mientras más alejada se encuentre una idea del tema central, menor importancia tendrá dentro del esquema.

Utilice líneas para establecer la relación entre el foco temático y el resto de las ideas desarrolladas a partir de éste.

Puede destacar las ideas encerrándolas en alguna figura, como óvalos o cuadrados, resaltándolas con lápices de colores, imágenes o cualquier elemento que le permita diferenciarlas entre sí y comprender la relación que hay entre ellas; sólo use su creatividad

**Ejemplo:**

La preparación física

La preparación física, es la parte del entrenamiento, que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, optimizando sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos.

La preparación física tiene dos etapas principales: la general y la específica

La preparación física general



Es la que trabaja cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, los reflejos, etcétera, necesarias para la práctica de cualquier deporte. Además, proporciona un desarrollo equilibrado de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas y sistemas energéticos. La preparación física general desempeña las siguientes funciones:

- » Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- » Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) son pésimos.
- » Prevenir sobrecargas, roturas musculares, esguinces y cualquier otra lesión. y mejorar los periodos de recuperación entre esfuerzos.
- » Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los primeros días de entrenamiento, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de recuperación o descanso) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del periodo de competición que acaba de concluir.
- » Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que, por lo general, en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.
- » Profundizar en el trabajo de tipo aeróbico con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.
- » Disminuye notablemente la posibilidad de contraer enfermedades, lo que facilita, a su vez, permite que cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y el mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantice sucesivamente que el atleta se adapte las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

La preparación física específica



Se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

Se trata de desarrollar las cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas de un deporte concreto, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad, que permitan adecuar al organismo físicamente a la realidad del deporte que se que se practica.

Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte practicado, con mayor eficacia.

Los beneficios de la preparación específica son entre otros:

- » Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción y coordinación intra e intermuscular. Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con poco peso y muchas repeticiones. Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.
- » Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.
- » Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress.
- » Mejora la concentración y provoca un estado de bienestar.
- » Aumenta la ventilación y capacidad pulmonar y el organismo se oxigena mejor. Disminuye la frecuencia respiratoria y aumenta la profundidad de cada respiración. Aumenta la capacidad vital.
- » Los valores fisiológicos del sistema cardiovascular se modifican, obteniendo mejoras en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria, que permiten que el organismo trabaje con un menor gasto energético.
- » Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, y, por lo tanto, el volumen de sangre en cada latido.
- » Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
- » Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo, también aumentan los vasos sanguíneos en número y tamaño

Taller 4: Como como el deporte influye en el Biotipo (actividad teórica) Valor 15%	Educación física 1° periodo
	Profesor: Hernán D. Quintero B.

Instrucciones

1. observa video: como como el deporte influye en el biotipo

Enlace: <https://youtu.be/eY5gcKJ27sE>

2. Tomando como base lo mencionado en él, escribe un texto a mano en prosa de mínimo 150 palabras sobre este tema, el texto debe ser de tu autoría y con tus propias palabras

Nota: Solo será válido el texto escrito a mano con letra legible.

Taller 5: Clase de sentadillas (actividad Practica) Valor 40%	Educación física 1° periodo
	Profesor: Hernán D. Quintero B.

Instrucciones:

1. Grábate en video Realizado la Clase EF 1 Sentadillas, siguiendo los ejercicios del video al tiempo.

Enlace: <https://youtu.be/Jy8IKijvTwA>

3. Sube el video a una nube, OneDrive, o a YouTube y entrega al profesor, el enlace o dirección escrito correctamente o impreso en papel.

Nota: el video deberá tener una duración de aproximadamente 21 minutos que es el tiempo suficiente para realizar las tres partes de la clase, (calentamiento, rutina y estiramiento)