



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

CREADA POR RESOLUCIÓN 012065 DE 5 DE OCTUBRE DE 2015 Y 014399 DE 27 DE NOVIEMBRE DE 2015 DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE MEDELLÍN PARA PRESTAR LOS SERVICIOS PÚBLICOS DE EDUCACIÓN EN LOS NIVELES DE PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, SECUNDARIA, MEDIA ACADÉMICA Y TÉCNICA

NIT: 900935808-1 DANE 105001026581 CLL 56B 4 ESTE 10 TEL. 2218029 – 2145397
ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com

TALLER VIRTUAL DE APRENDIZAJE

EDUCACIÓN FÍSICA

GRADOS 9° 10° Y 11° y CAMINO A LA SECUNDARIA 2



Docentes responsables:

Alexander Ramírez Vargas

alexpreslyr@gmail.com

3002926173

Edgar Uribe gil

edgarurgil@gmail.com

3043867547

Nota: los talleres pueden ser enviados al correo o al número de WhatsApp correspondiente, para el grado 9° Edgar Uribe Gil edgarurgil@gmail.com 3043867547, para los grados 10° y 11°

Alexander Ramírez alexpreslyr@gmail.com 3002926173



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

CREADA POR RESOLUCIÓN 012065 DE 5 DE OCTUBRE DE 2015 Y 014399 DE 27 DE NOVIEMBRE DE 2015 DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE MEDELLÍN PARA PRESTAR LOS SERVICIOS PÚBLICOS DE EDUCACIÓN EN LOS NIVELES DE PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA, SECUNDARIA, MEDIA ACADÉMICA Y TÉCNICA

NIT: 900935808-1 DANE 105001026581 CLL 56B 4 ESTE 10 TEL. 2218029 – 2145397
ie.lasierracollegiomaestro@gmail.com

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. escribo en dos párrafos como el confinamiento social está afectando mi condición física. ¿QUÉ ES LA CONDICIÓN FÍSICA? Es la suma del nivel de las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y de las cualidades psicomotrices que tiene el organismo para realizar actividades físicas con la máxima eficacia. Para mejorar mi condición física tengo que trabajar las capacidades y cualidades que la integran.
2. Realizo una descripción de cómo se debe realizar el calentamiento antes de cualquier actividad física o deportiva, tomando en cuenta lo ya visto en clases, dando los pasos uno a uno.
3. Consulta que es: carga, series y repeticiones en el entrenamiento deportivo y como se relacionan.
4. Diseña por escrito una rutina de entrenamiento donde aplique las series las repeticiones y la carga con ejercicios vistos en clase.
5. Realiza la rutina de ejercicios que diseñaste en el 4° punto, realizando previamente el calentamiento y escribe en un párrafo como te sentiste.

Nota: puedes realizar la rutina en compañía de algún familiar, la actividad física en compañía resulta vital para nuestras vidas sociales en estos tiempos difíciles y recuerda el ejercicio, el deporte y la actividad física no es para vernos bien es para sentirnos mejor.

Nota: los talleres pueden ser enviados al correo o al número de WhatsApp correspondiente, para el grado 9° Edgar Uribe Gil edgarurgil@gmail.com 3043867547, para los grados 10° y 11°

Alexander Ramírez alexpreslyr@gmail.com 3002926173