



## 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

<b>Nombre del docente: ALEXANDER FELIPE RAMIREZ VARGAS, EDGAR URIBE GIL</b>	
<b>Área: Educación Física</b>	
<b>Tema: Actividad Física y Ejercicio Funcional</b>	
<b>Grado: 6°, 7°, 8° y Cs2</b>	
<b>Periodo: 1°</b>	<b>Fecha: mayo 14-21</b>

### ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. Atendiendo a las recomendaciones internacionales de la OMS según la cantidad de actividad física diaria para jóvenes en edades escolares, recomienda un mínimo de 60 minutos a una intensidad de moderada a alta, ustedes deberían estar haciendo actividad física en la casa, si es así lo que debes hacer en este taller es detallar en un cuadro la actividad física que está realizando por día, de lunes a domingo de la siguiente manera.

Nota: si no estás realizando actividad física en casa, debes llenar el cuadro con las actividades que te quieras comprometer a realizar para tu bien físico y mental.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Qué actividad física realiza							

2. Investiga que es el ejercicio funcional, describe como lo puedes aplicar en el día a día en la casa con tus rutinas de ejercicios.

Nota: te recomiendo revisar el siguiente link, aplica los ejercicios a tus rutinas.

<https://youtu.be/tMcP-CoN7j0>