



COLEGIO PAULO SEXTO - INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL  
**ACTIVIDADES DE TRABAJO EN CASA - ACELERACIÓN SECUNDARIA**

GRADO: Aceleración 6-7 PERIODO: Segundo JORNADA: Tarde  
Bogotá D.C., Año 2020



**ACTIVIDAD 03:** esta guía debe ser trabajada en la semana de 11 al 15 de Mayo de 2020

**ASIGNATURA:** Educación Física

**GRADO:** ACELERACION 6-7

**DOCENTE:** Cesar Ortiz Calderón

**FECHA DE ENTREGA:** 18 de Mayo de 2020

**FORMA DE ENTREGA:** fotos del trabajo enviadas al correo [orlandoortiz28@hotmail.com](mailto:orlandoortiz28@hotmail.com)

**Padres de familia, Estudiantes buenas tardes les voy a enviar las actividades de Educación Física.**

☉ Por favor observar bien las rutinas de trabajo de entrenamiento Físico Coordinativo donde el estudiante tendrá que realizar los ejercicios que salen en los videos y luego aplicarlos con evidencia de video de 2 a 3 minutos y enviarlos a mi correo.

☉ Para la actividad física el estudiante debe de estar en Ropa Deportiva sea pantalón de sudadera, camiseta y Tenis o Pantalóneta, Camiseta, Medias y Tenis.

☉ No acepto videos que me envíen los estudiantes vestidos en Jean o en buzo ni Zapatos.

☉ Pueden participar hermanos, padres de familia en las rutinas.

☉ Tener su Botelito de Agua y su toallita en caso de sudar.

☉ El material que se necesita para la elaboración de algún elemento debe ser creatividad del estudiante yo les envié ejemplos de cómo lo pueden hacer.

☉ Las rutinas son de 8 a 10 ejercicios cada rutina donde deben de realizarla 4 repeticiones de 20 segundos por ejercicio.

Espero tengan en cuenta las anteriores observaciones cualquier duda por interno gracias voy a enviar rutina por rutina.

Docente.

Cesar Orlando Ortiz Calderón



## 2. PARTE CENTRAL.

### ACTIVIDAD 1.

**Reto Numero 1**  
**Coordinación de Cuadrado Doble.**

Este es el link que pueden ingresar para el video.

<https://m.youtube.com/watch?v=sVxARHuh6xg>

Aquí deben de utilizar un cuadrado lo pueden realizar o hacer como esta en el video, o cinta aislante para que hagan el cuadrado.

Son 7 ejercicios de esta Rutina cada ejercicio deben de hacerlo durante 20 segundos terminado los 7 ejercicios vuelven y repiten la secuencia son 3 repeticiones que la tienen que hacer.

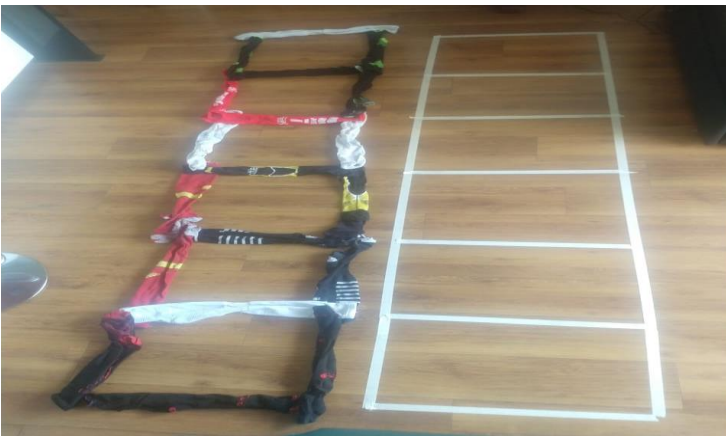
Solo me envían un video de los 7 ejercicios.

En el cuaderno colocan la Rutina y ustedes le firman por favor con fecha y día de la rutina.

### ACTIVIDAD 2.

**Rutina 2. Entrenamiento Funcional con Escalera**  
**El link del video de los ejercicios coordinativos con escalera.**

E <https://www.youtube.com/watch?v=uh-6IMpRKIA>



En esta Rutina deben de utilizar una Escalera se puede hacer con cinta, Medias u otro elemento que ustedes pueden hacerla.



Son 22 Ejercicios los cuales cada ejercicio debe ser de 30 segundos terminados los 22 ejercicios los debe de repetir aquí son 4 repeticiones.

Solo me envían un video usted escoge de los 22 ejercicios, escoge 10 ejercicios de la evidencia del video del resto debe hacer la secuencia completa

En el cuaderno colocan la rutina y ustedes padres les firman por favor con fecha y día de la rutina.

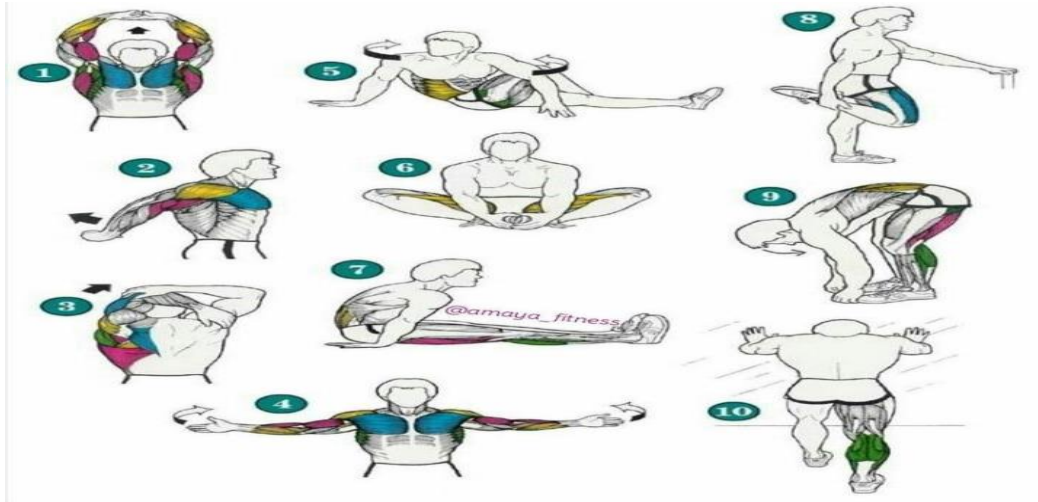
### ACTIVIDAD 3

Esta última actividad la realizan cuando terminen las rutinas de la actividad física.

#### 3. PARTE FINAL: Estiramiento:

Realizar ejercicios de estiramiento individual, si tienen algún familiar que les ayude para hacerlo en parejas, como ustedes lo realizan en todos los entrenamientos, si no tiene quien les ayude no hay lio lo hacen individual, como mínimo deben realizar 16 ejercicios donde ejerciten las diferentes partes del cuerpo.

Realizar 20 segundos cada ejercicio.



Docente

Cesar Orlando Ortiz Calderón

Licenciado Educación Física Recreación Y Deporte



COLEGIO PAULO SEXTO - INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL  
**ACTIVIDADES DE TRABAJO EN CASA - ACELERACIÓN SECUNDARIA**

**GRADO:** Aceleración 6-7 **PERIODO:** Segundo **JORNADA:** Tarde  
Bogotá D.C., Año 2020

