

**Institución educativa de Santa Librada.
Educación física, recreación y deporte**

Nombre y Apellidos: _____
Grupo: _____

Generalidades

De acuerdo a la decisión presidencial del domingo 15 de marzo del presente año y por acuerdos en la institución educativa, la actividad complementaria para el tiempo de receso por crisis sanitaria (periodo 1) será:

El estudiante realizara 40 minutos de actividad física y/o deportiva y la registrara en el formato anexo.

Pautas pedagógicas y de seguimiento para la realización de la actividad

1. Toma de frecuencia cardiaca en reposo
2. Calentamiento general
3. Actividad propia: caminar, trotar, saltar la cuerda, montar bicicleta, nadar, bailes aeróbicos y/o actividad deportiva de futbol como complemento del tema de periodo.
4. Estiramiento muscular
5. Toma de frecuencia cardíaca

Se recomienda que la actividad se realice 3 veces por semana, para que al regresar a la I.E, su condición física y deportiva muestre mejoría.

Sesión	Fecha	Actividad y/o deporte	Frecuencia cardíaca (antes)	Frecuencia cardíaca (después)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Cada estudiante deberá enviar el seguimiento de la actividad física por el medio físico o tecnológico.

Cesar A. Colonia R
Docente