

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

Nombre y Apellidos: _____

Grado: _____

Generalidades

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

El estudiante realizara 25 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 acuerdo al tema del periodo.

4.Estiramiento muscular

5.Toma de frecuencia cardiaca

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

Sesión	Fecha	Actividad y/o deporte	Frecuencia cardiaca (antes)	Frecuencia cardiaca (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.