



### INSTITUTO SAN FRANCISCO

“Un Proyecto de Vida, para una Calidad Total”

#### PROCESO DIRECTIVO Y DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

TALLER VIRTUAL DE **ED. FÍSICA - DANZAS** – GRADO 1°

Elaborado por:  
**COORDINACIÓN Y RECTORÍA**


Revisado por:  
**RECTORÍA**

Fecha de Elaboración:  
**Marzo 16 de 2.020**

Versión:  
**1**

Apreciado (a) Estudiante:

Como parte de las estrategias académicas implementadas por la institución como medida preventiva de salud y cuidado, se estableció la realización de talleres virtuales en casa desde cada una de las asignaturas, por ello se invita a dar cumplimiento a cada uno de los puntos y en los tiempos definidos. El incumplimiento podrá afectar de manera significativa los resultados académicos.

<b>Núcleo Pedagógico:</b>	expresARTE	<b>Periodo: 2</b>	
<b>Asignatura:</b>	ED. FÍSICA - DANZAS		
<b>Docente:</b>	MARCELA MORENO MENDEZ		
<b>Tema a desarrollar:</b>	¿Qué es movilidad articular?		
<b>Competencias y/o habilidades a desarrollar</b>	<b>SABER</b>	<b>SABER HACER</b>	<b>SABER SER</b>
	Demuestra expresiones corporales por segmentos involucrando sus articulaciones	Nombra y reconoce las articulaciones como parte esencial del movimiento	Disfruta el trabajo relacionado con su corporalidad
<b>Actividad:</b>	<p>1. Con este ejercicio aprenderás a calentar los músculos antes de iniciar cualquier ejercicio, o también para lo que conocemos como pausas activas ya que en ocasiones mantenemos una misma posición.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Por favor por medio de un video me mostraras ejercicios de cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos.</li> </ul> 		
<b>¿Qué se va a evaluar?</b>	Tu mejor esfuerzo en la realización de los ejercicios.		
<b>¿Cuándo debo entregarlo?:</b>	Viernes 15 de mayo		
<b>¿Cómo debo entregar el trabajo?:</b>	evidencia mediante una video (máximo 1 minuto) adjunto al siguiente correo: <a href="mailto:marcelagrado1isf@gmail.com">marcelagrado1isf@gmail.com</a>		
<b>Recomendación:</b>	El trabajo realizado tiene que ser sustentado de manera virtual y así mismo presentado de manera escrita. Por favor estar atentos para que obtengan el Link para poder ingresar a la clase. El tiempo de la clase es único, por favor asistir y ser puntuales.		