



ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría
EDUCACIÓN

COLEGIO REPÚBLICA DE COLOMBIA IED

“Educación en Valores, para la Convivencia y la Productividad”



601 -602

FORMATO PLAN TRABAJO ESCOLAR VIRTUAL

AREA: EDUCACION FISICA ASIGNATURA: EDUCACION FISICA CURSO: 601-602 JORNADA: TARDE

FECHA MAYO 4 AL 22 DE 2020

DOCENTE: Mg NUBIA TORRES ARANA

ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE

TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN SER ENTREGADAS EN CUADERNO DEBIDAMENTE MARCADO, BUENA LETRA, BUENA PRESENTACION. SE ENVIA UNA ACTIVIDAD PARA CADA SEMANA

1. Realice actividad física en casa a diario mínimo 15 min, donde se fortalezca y se trabaje piernas bajo cualquier video de las redes o plataformas, realice en su cuaderno el dibujo y explicación de mínimo 5 ejercicios realizados en esta actividad, no olvide enviar dirección del video.
2. Realice actividad física en casa a diario mínimo 15 min, donde se fortalezca y se trabaje abdomen bajo cualquier video de las redes o plataformas, realice en su cuaderno el dibujo y explicación de mínimo 5 ejercicios realizados en esta actividad, no olvide enviar dirección del video.
3. Realice actividad física en casa a diario mínimo 15 min, donde se fortalezca y se trabaje brazos bajo cualquier video de las redes o plataformas, realice en su cuaderno el dibujo y explicación de mínimo 5 ejercicios realizados en esta actividad, no olvide enviar dirección del video.
4. Realice a diario la **plancha** anaeróbica (también llamada plank, estabilización horizontal, o puente abdominal) es un ejercicio isométrico de torso que consiste en mantener una posición difícil por un periodo de tiempo prolongado. ... La **plancha** fortalece los abdominales, la espalda y los hombros. Debe empezar con 20 segundos la primera semana, luego 30 segundos, 40 segundos la siguiente semana y así sucesivamente hasta llegar al minuto diario



Enviar a nubiatorresarana@gmail.com



ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría
EDUCACIÓN

COLEGIO REPÚBLICA DE COLOMBIA IED

“Educación en Valores, para la Convivencia y la Productividad”



701 -702

FORMATO PLAN TRABAJO ESCOLAR VIRTUAL

AREA: EDUCACION FISICA ASIGNATURA: EDUCACION FISICA CURSO: 701-702 JORNADA: TARDE

FECHA MAYO 4 AL 22 DE 2020

DOCENTE: Mg NUBIA TORRES ARANA

ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE

TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN SER ENTREGADAS EN CUADERNO DEBIDAMENTE MARCADO, BUENA LETRA, BUENA PRESENTACION. SE ENVIA ACTIVIDADES PARA EL RESTO DE MES, ACTIVIDAD PARA CADA SEMANA

1. Realice actividad física en casa a diario mínimo 15 min, donde se fortalezca y se trabaje piernas bajo cualquier video de las redes o plataformas, realice en su cuaderno el dibujo y explicación de mínimo 7 ejercicios realizados en esta actividad, no olvide enviar dirección del video.
2. Realice actividad física en casa a diario mínimo 15 min, donde se fortalezca y se trabaje abdomen bajo cualquier video de las redes o plataformas, realice en su cuaderno el dibujo y explicación de mínimo 7 ejercicios realizados en esta actividad, no olvide enviar dirección del video.
3. Realice actividad física en casa a diario mínimo 15 min, donde se fortalezca y se trabaje brazos bajo cualquier video de las redes o plataformas, realice en su cuaderno el dibujo y explicación de mínimo 7 ejercicios realizados en esta actividad, no olvide enviar dirección del video.
4. Realice a diario la **plancha** anaeróbica (también llamada plank, estabilización horizontal, o puente abdominal) es un ejercicio isométrico de torso que consiste en mantener una posición difícil por un periodo de tiempo prolongado. ... La **plancha** fortalece los abdominales, la espalda y los hombros. Debe empezar con 20 segundos la primera semana, luego 30 segundos, 40 segundos la siguiente semana y así sucesivamente hasta llegar al minuto diario



Enviar a nubiatorresarana@gmail.com



ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría
EDUCACIÓN

COLEGIO REPÚBLICA DE COLOMBIA IED

“Educación en Valores, para la Convivencia y la Productividad”



801-802

FORMATO PLAN TRABAJO ESCOLAR VIRTUAL

AREA: EDUCACION FISICA ASIGNATURA: EDUCACION FISICA CURSO: 801-802 JORNADA: TARDE

FECHA MAYO 4 A MAYO 22 DE 2020

DOCENTE: Mg NUBIA TORRES ARANA

ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE

TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN SER ENTREGADAS EN CUADERNO DEBIDAMENTE MARCADO, BUENA LETRA, BUENA PRESENTACION. SE ENVIA ACTIVIDADES PARA EL RESTO DE MES, ACTIVIDAD PARA CADA SEMANA

1. Realice actividad física en casa a diario mínimo 20 min, donde se fortalezca y se trabaje piernas bajo cualquier video de las redes o plataformas, realice en su cuaderno el dibujo y explicación de mínimo 10 ejercicios realizados en esta actividad, no olvide enviar dirección del video.
2. Realice actividad física en casa a diario mínimo 20 min, donde se fortalezca y se trabaje abdomen bajo cualquier video de las redes o plataformas, realice en su cuaderno el dibujo y explicación de mínimo 10 ejercicios realizados en esta actividad, no olvide enviar dirección del video.
3. Realice actividad física en casa a diario mínimo 20 min, donde se fortalezca y se trabaje brazos bajo cualquier video de las redes o plataformas, realice en su cuaderno el dibujo y explicación de mínimo 10 ejercicios realizados en esta actividad, no olvide enviar dirección del video.
4. Realice a diario la **plancha** anaeróbica (también llamada plank, estabilización horizontal, o puente abdominal) es un ejercicio isométrico de torso que consiste en mantener una posición difícil por un periodo de tiempo prolongado. ... La **plancha** fortalece los abdominales, la espalda y los hombros. Debe empezar con 30 segundos la primera semana, luego 40 segundos, 50 segundos la siguiente semana y así sucesivamente hasta llegar al minuto y medio diario.



Enviar a nubiatorresarana@gmail.com



ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría
EDUCACIÓN

COLEGIO REPÚBLICA DE COLOMBIA IED

“Educación en Valores, para la Convivencia y la Productividad”



901

FORMATO PLAN TRABAJO ESCOLAR VIRTUAL

AREA: EDUCACION FISICA ASIGNATURA: EDUCACION FISICA CURSO: 901 JORNADA: TARDE

FECHA MAYO 4 AL 22 DE 2020

DOCENTE: Mg NUBIA TORRES ARANA

ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE

TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN SER ENTREGADAS EN CUADERNO DEBIDAMENTE MARCADO, BUENA LETRA, BUENA PRESENTACION. SE ENVIA ACTIVIDADES PARA EL RESTO DE MES, ACTIVIDAD PARA CADA SEMANA

5. Realice actividad física en casa a diario mínimo 25 min, donde se fortalezca y se trabaje piernas bajo cualquier video de las redes o plataformas, realice en su cuaderno el dibujo y explicación de mínimo 10 ejercicios realizados en esta actividad, no olvide enviar dirección del video.
6. Realice actividad física en casa a diario mínimo 25 min, donde se fortalezca y se trabaje abdomen bajo cualquier video de las redes o plataformas, realice en su cuaderno el dibujo y explicación de mínimo 10 ejercicios realizados en esta actividad, no olvide enviar dirección del video.
7. Realice actividad física en casa a diario mínimo 25 min, donde se fortalezca y se trabaje brazos bajo cualquier video de las redes o plataformas, realice en su cuaderno el dibujo y explicación de mínimo 10 ejercicios realizados en esta actividad, no olvide enviar dirección del video.
8. Realice a diario la **plancha** anaeróbica (también llamada plank, estabilización horizontal, o puente abdominal) es un ejercicio isométrico de torso que consiste en mantener una posición difícil por un periodo de tiempo prolongado. ... La **plancha** fortalece los abdominales, la espalda y los hombros. Debe empezar con 30 segundos la primera semana, luego 40 segundos, 50 segundos la siguiente semana y así sucesivamente hasta llegar al minuto y medio diario.



Enviar a nubiatorresarana@gmail.com



ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría
EDUCACIÓN

COLEGIO REPÚBLICA DE COLOMBIA IED

“Educación en Valores, para la Convivencia y la Productividad”



602

FORMATO PLAN TRABAJO ESCOLAR VIRTUAL

AREA: ARTES – DIBUJO

JORNADA: TARDE

FECHA MAYO 4 AL 22 DE 2020

DOCENTE: Mg. NUBIA TORRES ARANA

ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE

TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN SER PRESENTADAS EN HOJAS DINA 4 O EN HOJAS BLANCAS, DEBIDAMENTE MARCADO, PLANCHA SIN MARCAR NO SE CALIFICA BUENA LETRA, BUENA PRESENTACION.

1. Realice cuadrícula de 1x1 y en cada cuadro debe hacer un círculo, esta primera actividad debes presentarla a lápiz, recuerda no debes utilizar compás, solo se debe hacer a pulso.
2. Realice cuadrícula de 1x1 y en cada una se debe realizar una onda o curva.
3. Realice actividad número 1 con color.
4. Realice actividad número 2 con color.
5. Realice cuadrícula 1x1 y colorea de los colores primarios amarillo, azul, rojo y así sucesivamente

Enviar a nubiatorresarana@gmail.com



ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría
EDUCACIÓN

COLEGIO REPÚBLICA DE COLOMBIA IED

“Educación en Valores, para la Convivencia y la Productividad”



801- 802

FORMATO PLAN TRABAJO ESCOLAR VIRTUAL

AREA: ARTES – DIBUJO – DANZAS

JORNADA: TARDE

FECHA MAYO 4 AL 22 DE 2020

DOCENTE: Mg. NUBIA TORRES ARANA

ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE

TODAS LAS ACTIVIDADES DE DIBUJO DEBEN SER PRESENTADAS EN HOJAS DINA 4 O EN HOJAS BLANCAS, DEBIDAMENTE MARCADO, PLANCHA SIN MARCAR NO SE CALIFICA BUENA LETRA, BUENA PRESENTACION. LA PARTE DE DANZAS EN EL CUADERNO O EN HOJAS CUADRICULADAS.

1. Realice cuadrícula de 1x1 y en cada cuadro debe hacer un círculo, esta primera actividad debes presentarla a lápiz, recuerda no debes utilizar compás, solo se debe hacer a pulso.
2. Realice cuadrícula de 1x1 y en cada una se debe realizar una onda o curva.
3. Realice actividad número 1 con color.
4. Realice actividad número 2 con color.
5. Realice cuadrícula 1x1 y colorea de los colores primarios amarillo, azul, rojo y así sucesivamente.

DANZAS

AVERIGUAR, DESCRIBIR **Y DIBUJAR** sobre la Jota chocona, el abozao y el currulao, donde se describa lo más importante como es su historia, vestuario, instrumentos, etc.

Busque videos donde se explique el paso básico del currulao y practíquelo. Ejemplo :
https://youtu.be/_hMJoMMVHe4

Enviar a nubiatorresarana@gmail.com



ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTÁ DC
Secretaría
EDUCACIÓN

COLEGIO REPÚBLICA DE COLOMBIA IED

“Educación en Valores, para la Convivencia y la Productividad”



901

FORMATO PLAN TRABAJO ESCOLAR VIRTUAL

AREA: ARTES DIBUJO - DANZAS

JORNADA: TARDE

FECHA ABRIL 13 A ABRIL 24 DE 2020

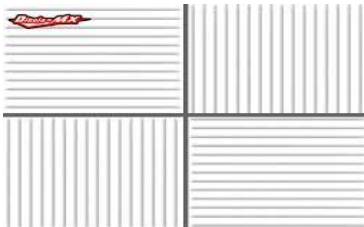
DOCENTE: Mg. NUBIA TORRES ARANA

ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE

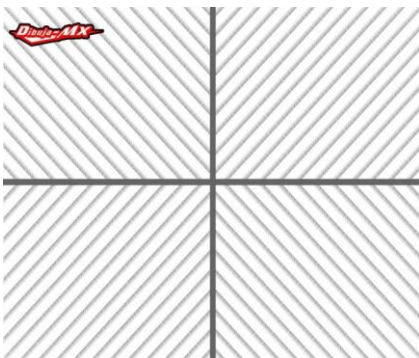
TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN SER PRESENTADAS EN HOJAS DINA 4 O EN HOJAS BLANCAS, DEBIDAMENTE MARCADO, HOJAS SIN MARCAR NO SERAN CALIFICADAS, (DIBUJO)

DANZAS: CUADERNO O EN HOJAS CUADRICULADAS, A MANO, BUENA PRESENTACION Y DEBIDAMENTE MARCADA CADA HOJA.

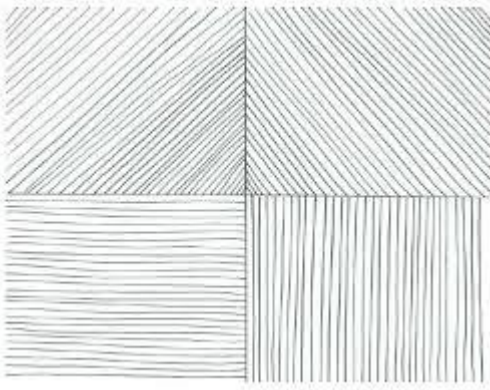
1. Realice la siguiente plancha a pulso a lápiz y a color



2. Realice a lápiz y a color



3. Realice a lápiz y a color



DANZAS

AVERIGUAR, DESCRIBIR Y DIBUJAR sobre la Jota chocona, el abozao y el currulao, donde se describa lo más importante como es su historia, vestuario, instrumentos, etc.

2. Busque videos donde expliquen el paso básico del currulao y practíquelo, como por ejemplo este video: https://youtu.be/_hMJ0MMVHe4

Enviar a Enviar a nubiatorresarana@gmail.com