

	<b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b> <b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b> <b>PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL</b>	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

<b>Docente</b>	Hugo Andrey Garzón	<b>Grado</b>	Décimo
<b>Asignatura</b>	Educación Física		
<b>Correo electrónico de contacto</b>	andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co		
<b>Fecha de envío</b>	18 de Marzo de 2020	<b>Fecha de entrega</b>	27 de Marzo de 2020
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	4 horas		
<b>Tema</b>	Fortalecimiento físico por medio del decatón		

### Contextualización

Crear una forma diferente de trabajo educativo entorno a la actividad física por medio de esta guía personalizada que contribuye a la formación integral de cada uno de nuestros estudiantes, teniendo presente el Atletismo como herramienta pedagógica en mejora del conocimiento y aprendizaje en la práctica del deporte.

#### **CORPOREIDAD Y SALUD**

Sana alimentación

#### **CAPACIDADES FÍSICAS**

Decatón, resistencia, velocidad, flexibilidad.

¿Qué recreación podrías dirigir con los deportes del decatón?

### Descripción de la actividad sugerida

1. Describe una actividad recreativa, en la cual se pueda aplicar la práctica del decatón.
2. Describe que es un ciclo de entrenamiento y cómo se determinan los tiempos de práctica en las periodizaciones. "temática carpeta SENA"
3. Observa el siguiente video y realiza con cinta en el suelo la actividad, realizar el ejercicio 20 repeticiones en 4 series. <https://www.youtube.com/watch?v=F5WXkflR3KY>

### Web grafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.youtube.com/watch?v=F5WXkflR3KY>

### Criterios de Evaluación

1. procesos de investigación e identificación de las temáticas deportivas y recreativas.
2. puesta en práctica técnicas de coordinación y registro fotografico.

\*Opcional

\*Tipo de letra Tahoma 11, interlineado 1.0, tamaño carta, margen estrecho, extensión de la actividad máx. 2 páginas, utilizar 2 links o herramienta tecnológica.