

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

DOCENTE	HUGO ANDREY GARZÓN	GRADO	OCTAVO
ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA		
Correo electrónico de contacto	andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	27 de abril 2020	Fecha de entrega	30 de abril 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Acondicionamiento físico		

Contextualización

Interpretar por medio de esta guía el desarrollo de actividades prácticas con factores que contribuyen a la formación integral de cada uno de nuestros estudiantes, teniendo presente las rutinas de ejercicios básicos como aporte y fortalecimiento al deporte del baloncesto.

Realiza motrizmente actividades con repetición donde beneficia al cuerpo en mejora de sus capacidades físicas. **¿Sabes que es un circuito físico o deportivo?**

Descripción de la actividad sugerida

Observar la imagen y analiza cada ejercicio:



Realiza el calentamiento con trote suave en tu casa durante 10 min, si es pequeña la casa utiliza salto en soga "descanso de 30 segundos después de saltar cada minuto".

Realiza el circuito representado en la gráfica hasta que completes 5 series por ejercicio con las repeticiones o tiempo dado en cada estación, al finalizar cada serie descansa 3 minutos.

Realiza los respectivos estiramientos y movilidad articular. " hidratación"

Web gráfica/material sugerido o complementario

imágenes sacadas de: Decalistenia.biz

Criterios de Evaluación

1. Interpretación y desarrollo de la práctica.
2. Dibuja los ejercicios en tu cuaderno.