

	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	Décimo
Asignatura	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	13 de abril de 2020	Fecha de entrega	17 de abril de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	4 horas		
Tema	Fortalecimiento físico		

Contextualización

Crear una forma diferente de trabajo educativo entorno a la actividad física por medio de esta guía personalizada, enfocada a la realización de ejercicios en mejora de la salud y el fomento al deporte por medio de rutinas, que contribuyen a la formación integral de cada uno de nuestros estudiantes.

¿Qué tipo de calentamiento realizarías donde se fortalezca el circuito de ejercicios planteados?

Descripción de la actividad sugerida

- Hola Gimnasio, observa cada uno de los ejercicios que debes realizar:

Ejercicio 1:
20 x alzamiento pelvis



Ejercicio 2:
20 x patada al cielo



Ejercicio 3:
20 x flexión rodilla



Ejercicio 4:
20 x alzamiento pierna



Ejercicio 5:
20 x sentadillas



Ejercicio 6:
20 x paso adelante



- Realiza el calentamiento autónomo durante 10 minutos.
- Durante 20 minutos haz el máximo de rondas de estas series de ejercicios, en los ejercicios de piernas, alternálas en cada ronda.
- Realiza estiramientos e hidrátate cuando lo creas conveniente.

Web gráfica/material fotocopiado (Anexo)

Imagen sacada de: www.gym-in.com

Criterios de Evaluación

- Interpretación y práctica de las actividades.
- Realiza los dibujos de las actividades.