

	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	Noveno
Asignatura	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	20 de abril de 2020	Fecha de entrega	24 de abril de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
Tema	Acondicionamiento físico		

Contextualización

Interpretar por medio de esta guía de trabajo los factores que contribuyen a la formación integral de cada uno de nuestros estudiantes, teniendo presente el Voleibol como herramienta pedagógica en mejora del conocimiento y aprendizaje en la práctica del deporte. Comprender por medio de ejercicios físicos, la mejora de las capacidades físicas donde se aporta al desarrollo de la práctica del voleibol.

¿Cómo las siguientes actividades mejoran el rendimiento físico en el voleibol?

Descripción de la actividad sugerida

1. Interpreta las actividades escritas y realízalas con la mejor técnica posible, "debes auto corregirte y ser disciplinado al desarrollo de ellas"
2. como calentamiento realiza 10 minutos de pasos en **V** de adelante hacia atrás. " los pasos en **V** se realizan de pie con los pies separados a lo ancho de tus hombros con dos pasos hacia adelante y luego dos hacia atrás, la velocidad de avance y reversa la implementas según tu capacidad de resistencia"
3. Vas hacer el siguiente circuito físico en casa:

Ejercicio No. 1. 10 saltos en sogas "si no tienes sogas que sea una soga imaginaria"

Ejercicio No. 2. 10 sentadillas o **cucullas**

Ejercicio No. 3. Acuéstate en el suelo y ponte de pie 10 veces

Ejercicio No. 4. 10 saltos abriendo las piernas y cerrándolas mientras aplaudes por encima de tu cabeza



Saltos de tijera

Ejercicio No. 5. Coloca una silla, luego siéntate y poniéndote de pie 10 veces.

Debes rotar en estas actividades o ejercicios que te acabo de nombrar, ósea haces los 10 saltos de sogas y luego pasas a las 10 sentadillas hasta completar los 5 ejercicios, al terminar descansa un minuto e inicia de nuevo, realiza 5 series o rondas, si lo lograste te felicito y pasamos al siguiente punto.

4. Realiza un excelente estiramiento y movilidad articular. "No olvides hidratarte con agua en medio de cada serie o al final de la actividad".

Web gráfica/material fotocopiado (Anexo)

Imágenes sacadas de: sites.com google

Criterios de Evaluación

1. Identificar, practicar y dibujar en el cuaderno las actividades.