GIMNASIO SABIO CALDAS	**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	Nelson González	**GRADO**	Quinto
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	21 de Julio de 2020	**Fecha de entrega**	24 de Julio de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Capacidades coordinativas		

Contextualización

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras, ya sean soberanas o deportivas y son las siguientes: Capacidades físicas condicionales:

- La flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la mente ingenua y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad hormonal que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.
- La fuerza: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, o que entre las partes de los brazos y las piernas estén grandes o remarcadas, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos "tono muscular", que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.
- La resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares
- La velocidad: es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo.

Descripción de la actividad sugerida

Según la contextualización realice:

1- En un pliego de cartulina un polideportivo, estadio o villa olímpica en donde dibuje uno o varios deportistas ejecutando una actividad física de Resistencia, velocidad, flexibilidad, fuerza, en cada una de las modalidades mencionadas el estudiante hará una descripción de la actividad que está ejecutando, un ejemplo (En el espacio de piscina olímpica

velocidad evento relevos 200 metros libres, ocho carriles en competencia los países de Brasil, Canadá, Colombia, España, Francia, Estados Unidos, Argentina)

2- La creatividad y el dinamismo es importante para diferenciar cada una de las modalidades.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

http://alets417.blogspot.com/2011/03/capacidades-coordinativas-y.html

Criterios de Evaluación

1. Fortalece las capacidades físicas en las diferentes disciplinas de una competencia Olímpica.
2. Lo presentara por fotos subiéndola a classroom y enviándola al correo del docente
3. Autoevaluación
4. Heteroevaluación