

	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

DOCENTES	Hugo Andrey Garzón.	GRADO	Noveno
ASIGNATURA	Educación física		
Correo electrónico de contacto	correo: andrey.garzon@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	Pentatlón		

Contextualización

El **pentatlón** era una competición atlética que constaba de cinco pruebas. La ejecución de este evento fue sustituido por el de Pentatlón moderno.

Esta combinación de pruebas se ejecutaba en la antigua Grecia, llevada a cabo en los Juegos Olímpicos y en los Juegos Panhelénicos. Consistía en las cinco pruebas siguientes:

- Estadio (stadion), una carrera de 180 metros a pie
- Lucha
- Salto de longitud
- Lanzamiento de jabalina
- Lanzamiento de disco

Los pentatletas eran considerados superiores entre los demás y su entrenamiento formaba parte del servicio militar, en virtud de que las cinco pruebas se consideraban útiles en la batalla.

El ganador de la prueba *stadion* era considerado campeón de todo el evento. También si el pentatleta era campeón de las pruebas de disco, jabalina y salto se consideraba innecesario celebrar las pruebas de lucha y *stadion* y también era nombrado ganador. El encuentro de lucha era realizado en una fosa llena de arena para ese efecto. En los Juegos Olímpicos de la Antigüedad esta prueba se presentaba fuera del Templo de Zeus, mientras que las otras pruebas ocurrían en el estadio.

Descripción de la actividad sugerida

Según lo aprendido en clase y con la contextualización describe:

1. Realiza una descripción completa de cada modalidad del pentatlón con su respectiva gráfica.
2. Describe que es el pentatlón moderno
3. Crea una rutina de ejercicios donde se tenga presente 4 ejercicios de hombro y espalda por grupo muscular, cada uno con 4 series de 10 repeticiones.
4. Envía registro fotográfico.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://es.wikipedia.org/wiki/Pentatl%C3%B3n>

Criterios de Evaluación

1. Ejecución física de las actividades,
2. Enviar registro fotográfico máximo 5 fotos de las actividades propuestas.
3. Heteroevaluación.