

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

<b>DOCENTE</b>	<b>6°A.</b> Andrey Garzón <b>6°B.</b> Nelson González	<b>GRADO</b>	Sexto			
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física					
<b>Correo electrónico</b>	<b>6°A.</b> <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a> <b>6°B.</b> <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a>					
<b>Contacto</b>						
<b>Fecha de envío</b>	27 de Julio de 2020	<b>Fecha de entrega</b>	31 de Julio 2020			
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas					
<b>TEMA</b>	Fundamentos del calentamiento					
<b>Contextualización</b>						
<b>Elementos de calentamiento</b>						
<p>En la actividad física y el deporte el calentamiento es la base fundamental para que se dé un excelente desarrollo del deporte que vaya a practicar, el calentamiento está conformado por pautas fundamentales que se integran y se potencializan con el propósito que factores psicológicos, fisiológicas necesarias para que no se den lesiones osteomusculares, y de igual forma preparan al cuerpo en todos los sistemas del cuerpo para afrontar un deporte en específico.</p> <p>Un ejemplo para poder correr durante 30 minutos es necesario tener un calentamiento adecuado, teniendo en cuenta una preparación mental adecuada de la actividad que va ejecutar, el calentamiento comenzaría desarrollando ejercicios suaves que permitan activar los músculos paulatinamente, teniendo en cuenta en poner en actividad de todo el cuerpo, en otro espacio hacer elongaciones pequeñas enfocadas a las diferentes articulaciones que interviene en la actividad, y a la vez activar el sistema respiratoria y circulatorio para que el oxígeno supla las necesidades del desgaste en esta actividad.</p>						
<b>Descripción de la actividad sugerida</b>						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describa y dibuje un calentamiento, con sus respectivos pasos</li> <li>2. En la asesoría virtual, identificaremos los beneficios para un adecuado calentamiento deportivo</li> </ol>						
<b>Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)</b>						
<a href="http://www.efdeportes.com">www.efdeportes.com</a>						
<b>Criterios de Evaluación</b>						
<p>Actitud de trabajo frente a las diferentes actividades propuestas</p> <p>El estudiante identifica y desarrolla las adecuadas fases del calentamiento</p>						