

	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	6°A. Andrey Garzón 6°B. Nelson González		GRADO	Sexto
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	6°A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 6°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	27 de Julio de 2020	Fecha de entrega	31 de Julio 2020	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Fundamentos del calentamiento			
Contextualización				
Elementos de calentamiento				
<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>				
Descripción de la actividad sugerida				
1. Describa y dibuje un calentamiento, con sus respectivos pasos 2. En la asesoría virtual, identificaremos los beneficios para un adecuado calentamiento deportivo				
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)				
www.efdeportes.com				
Criterios de Evaluación				
Actitud de trabajo frente a las diferentes actividades propuestas El estudiante identifica y desarrolla las adecuadas fases del calentamiento				