

	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	Nelson González Mónica Agudelo Guevara	GRADO	Décimo
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	14 de Septiembre de 2020	Fecha de entrega	18 de Septiembre de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Nutrición y fortalecimiento de capacidades físicas con elemento deportivo.		
Contextualización			
<p>Nutrición en el deporte: Comer de forma correcta se hace imprescindible en cualquier etapa de la vida. La misma importancia o más se debe dar al entreno, pero de poco te servirá entrenar duro y a diario si no te alimentas bien.</p> <p>La alimentación juega entonces un papel fundamental en tu día a día para alcanzar tus objetivos. Algunos de los objetivos que persiguen los deportistas cuando entrenan son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alcanzar mayor rendimiento. • Mejorar sus marcas. • Ganar masa muscular. • Reponerse tras el esfuerzo. • Tener más energía. • Perder peso (grasa). <p>Lograr todos estos objetivos puede hacerse complejo, pero será más viable si te lo propones, si planificas bien las tareas puede llegar a ser muy sencillo. Para ello acude y pide ayuda a un profesional cualificado que te oriente sobre cómo equilibrar y adaptar los menús semanales a tus requerimientos personales.</p>			
Descripción de la actividad sugerida			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Investiga y describe la importancia de saber el tipo de alimentación que se debe tener cuando realizas actividad física y cuando se va a una competencia. 2. Realizar calentamiento dinámico por medio de trote básico en su lugar y alternando, (poner un zapato cada 30 cm o con diferentes figuras generando recorridos tocándolos) 3. Ejecutar actividades repetitivas con balón donde se realicen movimientos que permitan el fortalecimiento de capacidades físicas. Ejemplo: 4 series de sentadillas de 10 repeticiones con balón apoyado en el pecho, saltos sobre el balón en diferentes direcciones 4 series con 10 repeticiones, complementa 4 actividades que aporten a la rutina y ponerlos en práctica. 			
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)			
https://www.dietistasnutricionistas.es/10-reglas-relevantes-en-la-nutricion-deportiva/ https://www.youtube.com/watch?v=4SXWiJXq9XA			
Criterios de Evaluación			
<p>Practica un circuito de actividades físicas en mejora de sus capacidades físicas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecuta ejercicios prácticos con fortalecimiento de sus capacidades físicas. 2. Evidencia fotográfica y consulta de las actividades propuestas en clase y en la guía. 			