

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

<b>DOCENTE</b>	<b>5°A.</b> Andrey Garzón <b>5°B.</b> Nelson González	<b>GRADO</b>	Quinto
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física		
<b>Correo electrónico</b>	<b>5°A.</b> <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a>		
<b>Contacto</b>	<b>5°B.</b> <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a>		
<b>Fecha de envío</b>	7 de Septiembre de 2020	<b>Fecha de entrega</b>	11 de Septiembre de 2020
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas		
<b>TEMA</b>	Fortalecimiento físico		

### Contextualización

#### REFUERZO DE EDUCACIÓN FÍSICA

En el mundo del deporte como en cualquier profesión tenemos propósito y objetivos para obtener marcas, resultados, tiempos y beneficios que nos ayudan a ser mejores cada día, es por esto por lo que esta semana vamos a complementar nuestro trabajo de la fase aeróbica en la que nos hemos basado en cada asesoría virtual, y como podemos activarla de manera directa en nuestro diario vivir, y ajustarlas a esta etapa de clases no presenciales y poderlas desarrollar de forma autónoma y práctica.



#### Descripción de la actividad sugerida

Durante el periodo se realizaron actividades de fortalecimiento físico con pre deportivos y ejercicios aeróbicos, por tal razón se fortalecerá las temáticas así:

1. consultar tres ejercicios aeróbicos que se pueden desarrollar, cada uno de ellos con su contextualización y grafica o dibujo.
2. Trabajo practico Aeróbico durante la asesoría virtual.

#### Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.google.com/search?q=imagenes+de+deportes+aerobicos&tbm=isch&source=iu&ictx=>

#### Criterios de Evaluación

- 1- En las asesorías virtuales el estudiante tendrá que exponer y argumentar lo consultado y dar ejemplo práctico de lo investigado, teniendo en cuenta la explicación previa del docente.
- 2- Anexar foto de la asesoría virtual de la semana.