

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|
|  | 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 | Andrey Garzón y Nelson González | | GRADO | Noveno |
| ASIGNATURA | Educación física | | | |
| Correo electrónico de contacto | andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co | | | |
| Fecha de envío | 7 de Septiembre de 2020 | Fecha de entrega | 11 de Septiembre de 2020 | |
| Tiempo de ejecución de la actividad | 2 horas | | | |
| TEMA | Ejecución de actividades Coordinativas físicas | | | |

Contextualización

Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o en menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación.

Nos referimos a capacidades como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la velocidad, el equilibrio, la sincronización, entre otras.

A pesar de que las capacidades físicas de un organismo provienen de su genética, mucho de su ejecución tendrá que ver con la práctica y con el estado físico, que es la condición general de preparación para el ejercicio físico que un organismo determinado posee.

Fuente: <https://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz6Pf49hnu0>

Descripción de la actividad sugerida

Durante el periodo se observaron las capacidades físicas y coordinativas por tal razón hoy fortaleceremos con material deportivo.

1. Realizar calentamiento en zigzag colocando como referente los zapatos
2. Ejecución de actividades motrices con balón, crear 5 ejercicios físicos con cuatro series de 15 repeticiones cada uno, donde el balón sea el elemento que aporte al fortalecimiento de tus músculos, capacidades físicas y mejore tus habilidades deportivas.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz6Pf49hnu0>
webquestcreator2.com

Criterios de Evaluación

1. Reconoce y describe los aspectos relacionados con las capacidades físicas coordinativas por medio del ejercicio físico con elementos deportivos.
2. Ejecuta ejercicios prácticos con fortalecimiento físico.
3. Evidencia fotográfica de las actividades propuestas en clase.