

	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	10°A. Mónica C. Agudelo 10° B. Nelson González		GRADO	Décimo
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	10°A. monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co 10°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	3 de Noviembre de 2020	Fecha de entrega	6 de Noviembre de 2020	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Fortalecimiento físico			
Contextualización				
Fortalecimiento físico en beneficio de la salud: Practicar algún deporte o realizar alguna actividad física aporta muchos beneficios para tu salud, tanto física como mental. Diversos estudios indican que la práctica de una actividad física regular, estable y moderada incrementa la calidad de vida, ayuda a incorporar estilos de vida más saludables y reduce o incluso elimina factores de riesgo asociados al sedentarismo. Por ejemplo, la práctica de algún deporte conlleva una serie de beneficios para el corazón y para el sistema circulatorio ya que al realizar ejercicios o algún esfuerzo aumenta la cantidad de sangre que se expulsa del corazón en cada latido, lo que se traduce en una mayor eficiencia del corazón ya que utiliza menos energía para trabajar. Pero hay más, el deporte favorece la circulación de la sangre en el corazón y por los músculos del cuerpo, lo que ayuda a la disminución de la presión arterial, reduce la posibilidad de coágulos (previniendo infartos o trombosis cerebrales) y, además, al mejorar la circulación de la sangre a través de las venas se previenen las varices. Otro de los beneficios de hacer ejercicio para la salud es que mejora la capacidad pulmonar y la capacidad de resistencia del individuo, ya que disminuye la sensación de fatiga y el organismo recibe más energía y capacidad de trabajo.				
Descripción de la actividad sugerida				
1. Realiza calentamiento con musicalizado. 2. Ejecutar ejercicios de fortalecimiento muscular de forma general en series (alternando el entreno de dos músculos), debes tener presente el número de series y repeticiones por ejercicio. "asesoría virtual" 3. Realizar estiramientos autónomos donde se involucren todos los grupos musculares y con su respectivo orden.				
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)				
https://www.orliman.com/deporte-mejora-la-calidad-vida/				
Criterios de Evaluación				
Practica ejercicios en mejora de sus capacidades físicas. Envía evidencia de las actividades realizadas.				