

	<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>6°A.</b> Hugo Andrey Garzón. <b>6° B.</b> Nelson González		<b>GRADO</b>	Sexto
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física			
<b>Correo electrónico Contacto</b>	6°A. <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a> 6°B. <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a>			
<b>Fecha de envío</b>	3 de Noviembre de 2020	<b>Fecha de entrega</b>	6 de Noviembre de 2020	
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas			
<b>TEMA</b>	Capacidades coordinativas			
<b>Contextualización</b>				
<p>Una de las capacidades físicas es la resistencia en donde la relacionamos con dos clases la aeróbica y la anaeróbica, en donde la captación de oxígeno, depende de la actividad que realicemos, en esta guía trabajaremos sobre los deportes que necesitan suficiente oxígeno para cumplir una tarea de tiempos por más de 10 minutos de forma consecutiva.</p> <p>Los deportes aeróbicos se caracterizan por varios factores para que sea eficiente este tipo de ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Eficiencia de oxigenación al realizar este tipo de deportes</li> <li>-Aumento de fuerza muscular para que los músculos estén adaptados para soportar el trabajo prolongado</li> <li>-Manejo de energía para poder suplir trabajos físicos prolongados</li> <li>-Quemar calorías realizando deportes aeróbicos con el propósito de suplir gastos energéticos.</li> <li>-Manejo de técnica de movimiento con el propósito de realizar el ejercicio lo mas eficiente posible.</li> </ul>				
<b>Descripción de la actividad sugerida</b>				
1-Consultar la siguiente capacidad física, la resistencia con el propósito de aprender como ser más eficientes a la hora de su ejecución.				



- Que es la resistencia
- Cómo podemos entrenar esta capacidad física
- Qué factores fisiológicos son utilizados en la resistencia.
- Nombre tres deportes que utilicen la resistencia para su ejecución, y explíquelos
- Cómo podemos trabajar la resistencia en nuestro contexto escolar

### **Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)**

[https://www.youtube.com/watch?v=-o\\_ntSL7DEA](https://www.youtube.com/watch?v=-o_ntSL7DEA)

### **Criterios de Evaluación**

Argumenta y realiza ejercicios claros de las diferentes capacidades Coordinativas.  
Enviar evidencia de la consulta y lo realizado en clase virtual.