

	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	9°A. Hugo Andrey Garzón. 9° B. Nelson González	GRADO	Noveno
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	9°A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 9°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	26 de Octubre de 2020	Fecha de entrega	30 de Octubre de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Ejecución de actividades físicas de resistencia y velocidad		
Contextualización			
<p>La velocidad: es la capacidad que permite en base la movilidad, a los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas.</p> <p>Resistencia física: Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.</p> <p>Existen dos tipos de resistencia, la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica. La resistencia aeróbica sería aquella que tiene por objeto aguantar y resistir la exigencia física para ganar oxígeno, mientras que la resistencia anaeróbica está condicionada por un aporte insuficiente de oxígeno a los músculos. Ésta última se da en los ejercicios donde la frecuencia de movimientos es muy elevada, o en ejercicios que implican fuerza muscular. En la mayoría de los esfuerzos realizados, se produce una mezcla de ambas vías, de la aeróbica y de la anaeróbica, cuya proporción varía dependiendo del tipo, de la duración y de la intensidad de la carga del entrenamiento y del nivel individual de la persona. Cualquiera que se la actividad elegida, el entrenamiento aeróbico requerirá aumentar la demanda de oxígeno y mantener esa intensidad por un tiempo determinado.</p>			
Descripción de la actividad sugerida			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento autónomo 2. Ejecución de actividades físicas involucrando la resistencia y velocidad como forma de acondicionamiento físico e instruido en clase virtual, realizar ejercicios donde intervengan los diferentes grupos musculares, con series y repeticiones de acuerdo con tu nivel físico. 3. Crear una maqueta sobre el proceso de construcción de un carrito esferado 			
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)			
https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/11/09/la-resistencia/ https://sites.google.com/site/aspectosdeedfisica/la-velocidad-fisica			
Criterios de Evaluación			
Ejecuta en casa ejercicios para el fortalecimiento físico enfocado en mejora de sus capacidades. Enviar evidencia fotográfica y/o video.			