

	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	Edu. Física: Hugo Andrey Garzón, Nelson González, Mónica Agudelo	GRADO	Décimo
ASIGNATURA	Ed. física		
Correo electrónico de contacto	EDU. FISICA: correo: andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Semana	1 al 5 de marzo	Fecha de entrega	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Desarrollo de capacidades físicas, Sana alimentación		
Contextualización			
<p>¿La alimentación en el deporte es importante?: la alimentación es un factor clave para tener un buen estado de salud. Al realizar ejercicio físico, gastamos mucha más energía y las demandas de nutrientes aumentan, pues nuestro cuerpo funciona a mucha más velocidad, y afecta nuestra alimentación en el deporte. Estas demandas se pueden cubrir a través de dos maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nuestro cuerpo obtiene nutrientes a partir de las reservas que hemos creado a través de los alimentos consumidos con anterioridad. • Obteniendo los nutrientes a través de la alimentación y usándolos de manera instantánea. • Nuestras reservas son limitadas, por lo que resulta fundamental que los deportistas cuiden su alimentación. <p>¿Cómo debería ser la alimentación de los deportistas?: Si eres deportista debes seguir a una alimentación variada y equilibrada, adaptada a tus necesidades como la edad, el sexo y la actividad física que realizas entre otros factores. Esto es, que en tu día a día puedes consumir cereales y tubérculos (pan, arroz, patata), alimentos proteicos (carne, pescados, huevos y legumbres combinadas con cereales), alimentos grasos (aceite de oliva virgen, frutos secos), verduras y hortalizas, frutas y lácteos y derivados (leche, yogurt...). Es importante que no excluyas ningún grupo de alimentos, pero lo realmente importante es que te organices bien las comidas y los horarios.</p>			
Descripción de la actividad sugerida			
<p>1. Realiza una breve descripción sobre los alimentos que se deben consumir durante el día y en que horarios si practicas actividad física.</p> <p>2- Realiza calentamiento repetitivo con o sin música.</p> <p>3- Circuito deportivo, fundamentos técnicos repetitivos por minuto "accesoria virtual".</p> <p>4- Ejecutar ejercicios de resistencia física donde se tenga presente el uso de elementos.</p> <p>5- Investigar que es una prueba física y nombra 10 reconocidas.</p> <p>6. Ejecución de estiramientos en colchoneta.</p>			
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)			
https://nomen.es/importancia-de-la-alimentacion-en-el-deporte/#:~:text=Si%20te%20gusta%20hacer%20ejercicio,y%20%C2%A1no%20dejes%20de%20mover%20te!			
Criterios de Evaluación			

Identificar el significado de una sana alimentación.

Ejecuta correctamente las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades teniendo presente la técnica deportiva.

Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.