GIMNASIO SABIO CALDAS	**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	**2°A.** Mónica C. Agudelo Guevara **2°B.** Hugo Andrey Garzón	**GRADO**	Segundo
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico Contacto	**2°A.** monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co **2°B.** andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	8 de Febrero del 2021	**Fecha de entrega**	12 de Febrero de 2021
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Acondicionamiento físico.		

Contextualización

El acondicionamiento físico general es necesario para cualquier tipo de actividad física, ya que mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental.
El acondicionamiento físico se caracteriza por sus ejercicios de preparación y desarrollo de los siguientes aspectos:

Resistencia: ayuda a soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.
Fuerza: mover y soportar más masa.
Flexo elasticidad: flexibilidad y elasticidad en los músculos y una mayor movilidad en las articulaciones ayuda a protegerlos contra lesiones y ayudan a que tengan un mayor alcance de movimientos.
Velocidad: recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.
Coordinación: necesario para moverse efectivamente.
Equilibrio: ligada a la coordinación, evita que el cuerpo pierda el control.

Descripción de la actividad sugerida

Esta semana realizaremos un test de coordinación en donde verificaremos tu estado en coordinación.
Material a utilizar: organizar una escalera deportiva, 2 bombas 1 inflada,
Actividad:

1. Calentamiento aeróbico musicalizado.
2. Trote continuo por 10 minutos, manejo de respiración.
3. Ejercicios de flexibilidad
4. Ejercicios de velocidad reacción.
5. Coordinación general con material deportivo.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

https://www.significados.com/acondicionamiento-fisico/#:~:text=El%20acondicionamiento%20f%C3%ADsico%20es%20el,cuerpo%20saludable%20y%20m%C3%A1s%20fuerte.
diariodeburgos.es

Criterios de Evaluación
Realiza prueba física coordinativa. Entrega evidencia fotográfica y/o video del test realizado.