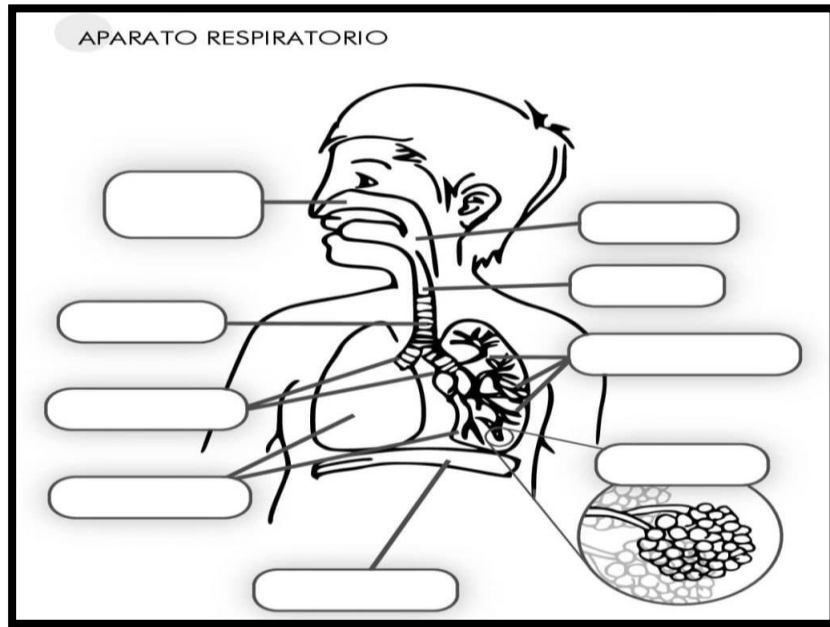


	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Educación Física: Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón		GRADO	Tercero
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	15 de Febrero del 2021	Fecha de entrega	19 de Febrero de 2021	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	CAPACIDADES FÍSICAS. Resistencia física de corta duración y su control respiratorio en la actividad física.			
Contextualización				
Resistencia de corta duración Las capacidades de Resistencia (resistencia a la fuerza y resistencia a la velocidad), se incluyen en la resistencia de corta duración (desde 35 s hasta aproximadamente 2 min). La resistencia en los seres humanos se manifiesta de manera progresiva, por espacios de tiempo, permitiendo que podamos realizar una actividad física de forma correcta, demorando la fatiga o el cansancio, por tal razón cuando corremos en clase de Educación Física la clave para poder tener resultados positivos está en el manejo adecuado de la respiración, es decir en la entrada y salida del oxígeno, nuestro cuerpo humano tiene un sistema tan efectivo que todo lo que nos propongamos hacer en el deporte lo aguanta y nos posibilita recrearnos y fortalecer nuestra cálida de vida				
Descripción de la actividad sugerida				
Esta semana realizaremos una rutina de ejercicios con manejo de respiración adecuada y posturas adecuadas de los miembros inferiores y superiores. 1. Según el video que observamos ubica las partes del sistema respiratorio y su función en la vida diaria.				



Función:

2. Realización de ejercicios de corta duración y su correcta postura y manejo de la respiración.

Material a utilizar:

Actividad:

1. Calentamiento general.
2. Trote continuo por 15 minutos, manejo de respiración.
3. Secuencia de 5 ejercicios combinando miembros superiores de los inferiores en tiempos de 30 segundos de actividad y 10 de descanso manejo de la respiración mientras se realizan los ejercicios de corta duración.
 - a. Tijeras
 - b. Sentadillas.
 - c. Flexión brazos
 - d. Abdominales
 - e. skipping corto.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.youtube.com/watch?v=fmTK8dyopS0>

Criterios de Evaluación

Realiza ejercicios de corta duración con una respiración y postura adecuada.
Entrega evidencia fotográfica y/o video del trabajo realizado en clase.