

	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	Noveno
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		
Fecha de envío	26 de abril 2021	Fecha de entrega	30 de abril del 2021
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Acondicionamiento físico		

Contextualización

La actividad física reporta muchos beneficios a la salud. Estos beneficios se presentan por igual en personas de ambos sexos y de cualquier edad y raza.

Por ejemplo, la actividad física le ayuda a mantenerse en un peso saludable y le facilita realizar sus tareas diarias, como subir escaleras e ir de compras.

Los adultos que se mantienen físicamente activos corren menos riesgo de sufrir depresión y disminución de la función cognitiva a medida que envejecen. (La función cognitiva abarca las destrezas de razonamiento, aprendizaje y discernimiento). Los niños y adolescentes que se mantienen físicamente activos pueden tener menos síntomas de depresión que sus compañeros.

La actividad física también reduce el riesgo de sufrir muchas enfermedades, como la enfermedad coronaria, la diabetes y el cáncer.

Muchos estudios han demostrado los beneficios claros que la actividad física reporta al corazón y los pulmones.

Una rutina puede estar compuesto por varias estaciones. En cada estación se cumple una tarea específica que desarrolla diferentes cualidades (ejercicios de fuerza, velocidad, coordinación, entre otras capacidades), además se pueden establecer estaciones que desarrollan y potencian habilidades técnico-deportivas. El circuito es el modo de organizar las tareas que se van a aprender y desarrollar en la práctica deportiva o en la sesión de clase, conviene entonces analizar en primer lugar la variedad y combinación de estrategias que existen, así como los tipos de tareas que se pueden plantear en los distintos aprendizajes, desarrollo de capacidades físicas, habilidades y destrezas deportivas.

Descripción de la actividad sugerida

Observa cada imagen de los ejercicios y crea una rutina o con actividades similares si lo crees conveniente, ten presente las series y repeticiones necesarias:



1. Realiza el calentamiento autónomo durante 10 minutos.
2. Crea una rutina o circuito con la anterior imagen. "acesoria virtual"
3. Realiza estiramientos e hidrátate cuando lo creas conveniente.

Si no te encuentras en la accesoria virtual, puedes ingresar a youtube y coloca el siguiente enlace, el título es glúteos piernas y abdomen (ejercicios para tonificar): <https://www.youtube.com/watch?v=OEJof6fNM0Y>

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.youtube.com/watch?v=OEJof6fNM0Y>

<https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/circuito>

imagen descargada en Google

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon#:~:text=Cualquier%20tipo%20de%20actividad%20cuenta,basquetbol%20y%20montar%20en%20bicicleta.>

Criterios de Evaluación

Ejecuta correctamente las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades

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