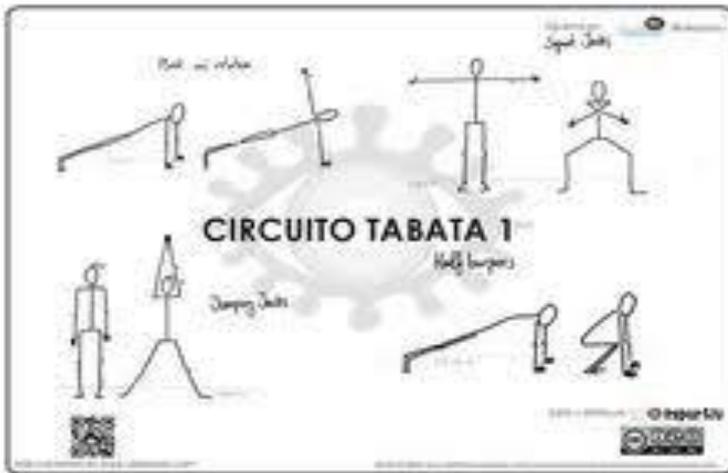


	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP – 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

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	Junio del 2021	Fecha de entrega	Junio del 2021
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Acondicionamiento físico deportivo		
Contextualización			
<p>Está demostrado que practicar ejercicio de forma regular contribuye a mantener una buena salud y prevenir enfermedades, aporta tanto física como psicológicamente.</p> <p>Realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana.</p> <p>El ejercicio físico, ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, etcétera, y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo que se mejora la autoestima de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión o las crisis diabéticas.</p>			
			
Descripción de la actividad sugerida			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento con dos estaciones, trote y polichilenas. 2. Realiza los ejercicios de la imagen utilizando elementos que se tienen en casa si quieres anexarlos. 3. Estiramientos en colchoneta 			



Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-ejercicio-fisico-869>
<https://www.pinterest.es/>
<https://www.observatorioesclerosismultiple.com/>

Criterios de Evaluación

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