

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

<b>Docente</b>	<b>Hugo Andrey Garzón</b>	<b>Grado</b>	Octavo
<b>Asignatura</b>	Educación Física		
<b>Correo electrónico de contacto</b>	andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co		
<b>Fecha de envío</b>	13 de abril de 2020	<b>Fecha de entrega</b>	17 de abril de 2020
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas		
<b>Tema</b>	<b>Acondicionamiento físico</b>		

### Contextualización

Interpretar por medio de esta guía el desarrollo de actividades prácticas con factores que contribuyen a la formación integral de cada uno de nuestros estudiantes, teniendo presente las rutinas de ejercicios básicos como aporte y fortalecimiento al deporte del baloncesto.

Realiza motrizmente actividades con repetición donde beneficia al cuerpo en mejora de sus capacidades físicas.

### ¿Analizar cómo las actividades físicas y motrices pueden aportar al deporte del baloncesto?

#### Descripción de la actividad sugerida

- Hola Gimnasiano, necesito que interpretes las actividades escritas y las realices con la mejor técnica posible "debes auto corregirte y ser disciplinado al desarrollo de ellas"
- como calentamiento realiza 10 minutos de pasos en V de adelante hacia atrás. "Los pasos en V se realizan de pie con los pies separados a lo ancho de tus hombros con dos pasos hacia adelante y luego dos hacia atrás, la velocidad de avance y reversa la implementas según tu capacidad de resistencia"
- Vas hacer el siguiente circuito físico en casa:
  - 1 Ejercicio.** 10 saltos en soga "si no tienes soga que sea una soga imaginaria"
  - 2 Ejercicio.** 10 sentadillas o **cunclillas**
  - 3 Ejercicio.** Acuéstate en el suelo y ponte de pie 10 veces
  - 4 Ejercicio.** 10 saltos abriendo las piernas y cerrándolas mientras aplaudes por encima de tu cabeza



- 5 Ejercicio.** Coloca una silla, luego siéntate y posteriormente ponte de pie 10 veces.

**Debes rotar en estas actividades o ejercicios que te acabo de nombrar, ósea haces los 10 saltos de soga y luego pasas a las 10 sentadillas hasta completar los 5 ejercicios, al terminar descansa un minuto e inicia de nuevo, realiza 5 series o rondas, si lo lograste te felicito y pasamos al siguiente punto.**

- Realiza un excelente estiramiento y movilidad articular. " No olvides hidratarte con agua en medio de cada serie o al final de la actividad"

#### Web gráfica/material fotocopiado (Anexo)

Imágenes sacadas de: sites.com google.

#### Criterios de Evaluación

- Interpretación y desarrollo de la práctica.
- Dibuja los ejercicios en tu cuaderno.