

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

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.