



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	Noveno
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 de trabajo los factores que contribuyen a la formación integral de cada uno de nuestros estudiantes, teniendo presente el Voleibol como herramienta pedagógica en mejora del conocimiento y aprendizaje en la práctica del deporte.

Comprender por medio de ejercicios físicos, la mejora de las capacidades físicas donde se aporta al desarrollo de la práctica del voleibol.

¿Sabes crear una rutina que aporte al rendimiento físico en el voleibol?

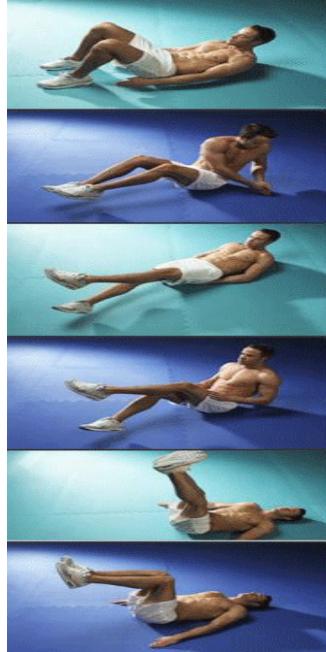
Descripción de la actividad sugerida

- Realizar 10 series de 1 minuto en el siguiente calentamiento con pausas de 20 segundos:



10 series tocando talones.

- Observa la siguiente gráfica y analiza cada ejercicio abdominal:



Toque de talón



Giro ruso



Entrecruzado



Sentado Entrecruzado



Piernas inferior



crunch inverso



"Ejercicio que no entiendas modificalo"

- Realizar 4 series de 30 repeticiones en cada ejercicio abdominal representado en las gráficas.
- Realizar estiramientos e hidratación cuando lo creas conveniente.

Web grafía/ material fotocopiado (Anexo)

Imagenes sacadas de: sites.com google

Criterios de Evaluación

- Identificar, practicar y dibujar en el cuaderno las actividades.