

	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	Mónica Agudelo Guevara Nelson González.		GRADO	Décimo
ASIGNATURA	Educación física			
Correo electrónico de contacto	monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	3 de Agosto de 2020	Fecha de entrega	7 de Agosto 2020	
Tiempo de ejecución de la actividad	4 horas			
TEMA	Ejecución de actividades físicas			
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. Describe y grafica una rutina de 5 ejercicios físicos donde se fortalezca los miembros superiores dando explicación de finalidad.2. trabajo aeróbico de fortalecimiento de miembros superiores.				
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)				
https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-ejercicio-fisico-869				
Criterios de Evaluación				
Fortalecimiento de miembros superiores por medio de la actividad física. Registro fotográfico de la descripción de los ejercicios teórico practico.				