

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

<b>DOCENTES</b>	Mónica Agudelo Guevara Nelson González.	<b>GRADO</b>	Décimo			
<b>ASIGNATURA</b>	Educación física					
<b>Correo electrónico de contacto</b>	<a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a>					
<b>Fecha de envío</b>	3 de Agosto de 2020	<b>Fecha de entrega</b>	7 de Agosto 2020			
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	4 horas					
<b>TEMA</b>	Ejecución de actividades físicas					
<b>Contextualización</b>						
<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**

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 práctico.