

	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	Hugo Andrey Garzón.		GRADO	Octavo
ASIGNATURA	Educación física			
Correo electrónico de contacto	correo: andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	21 de Julio de 2020		Fecha de entrega	24 de Julio de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Ejecución de actividades físicas			
Contextualización				
Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o en menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación. Nos referimos a capacidades como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la velocidad, el equilibrio, la sincronización, entre otras. A pesar de que las capacidades físicas de un organismo provienen de su genética, mucho de su ejecución tendrá que ver con la práctica y con el estado físico, que es la condición general de preparación para el ejercicio físico que un organismo determinado posee. Fuente: https://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz6Pf49hnu0				
Descripción de la actividad sugerida				
Realiza las actividades propuestas en el video.				
1. Ingresa con el siguiente link por youtube: https://www.youtube.com/watch?v=z5o1j9NAAx8 ENTRENAMIENTO PARA QUEMAR GRASA EN TODO EL CUERPO				
2. Realiza la actividad física propuesta.				
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)				
https://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz6Pf49hnu0 https://www.youtube.com/watch?v=z5o1j9NAAx8 ENTRENAMIENTO PARA QUEMAR GRASA EN TODO EL CUERPO				
Criterios de Evaluación				
1. Realiza las actividades físicas propuesta en clase 2. Enviar registro fotográfico máximo 5 fotos. 3. Autoevaluación. 4. Heteroevaluación.				