

	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	5°A. Andrey Garzón 5°B. Nelson González		GRADO	Quinto
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico	5°A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Contacto	5°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	3 de agosto 2020		Fecha de entrega	7 de agosto 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Sistema Aeróbico			
Contextualización				
Beneficios del ejercicio aeróbico				
Al realizar actividad física podemos observar grandes beneficios como:				
1- Se utiliza grandes musculares de forma repetitiva durante un periodo sostenido de tiempo determinado				
2- Se lleva a cabo durante 30 a 60 minutos, de tres a cinco días a la semana				
3- Cumple con los objetivos cardiovasculares que				
4- Lo puede realizar durante un periodo prolongado de tiempo				
5- Mejora el acondicionamiento cardiovascular				
6- Disminuye el riesgo de enfermedades del corazón				
7- Baja la presión arterial				
8- Quema grasa				
9- Ayuda a un mejor control del azúcar				
10- Perder peso				
11- Mejora el estado del animo				
12- Mejora la función pulmonar				
13- Disminuye la frecuencia cardiaca				
14- Aumenta la resistencia				
15- Le protege de enfermedades virales				
16- El ejercicio aeróbico también le ayuda a mantener su mente aguda				

Descripción de la actividad sugerida
1. A partir de estos elementos escoge 5 de ellos, ordénalos planificando una clase que se pueda evidenciar el trabajo aeróbico. Los materiales para esta actividad serán los siguientes: Cronometro, conos, lazos, balón, agua, pesas, música 2. En las asesorías virtuales realizaremos una actividad con materiales, por espacios determinados de tiempo
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)
https://books.google.com.co/books?id=nSwAaBBEeysC&pg=PA258&dq=saltos+en+educacion+fisica&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiR_uPIr7vgAhVknuAKHTkaB58Q6AEwAXoECAIQAg#v=
Criterios de Evaluación
1. Identifica los diferentes ritmos de trabajo aeróbico por intervalos de tiempos 2. Describa 5 beneficios de la actividad física en tu diario vivir anexa evidencia fotográfica de la actividad realizada.