

	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	7°A. Hugo Andrey Garzón. 7° B. Nelson González.	GRADO	séptimo
ASIGNATURA	Educación física		
Correo electrónico de contacto	7°A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 7°B. 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	2 horas		
TEMA	Ejecución de actividades físicas trabajo de velocidad		
Contextualización			
<p>la velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice. <i>Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.</i></p> <p>La velocidad no es una capacidad pura, sino que es bastante compleja e inherente al sistema neuromuscular del ser humano, mediante el cual se realiza algún tipo de desplazamiento de una parte o de todo el cuerpo en el menor tiempo posible. La rapidez con la que se realiza dicho desplazamiento depende de:</p> <p>La velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento. La celeridad en la transmisión del impulso nervioso. Diversos factores físicos como amplitud de zancada, estatura</p>			
Descripción de la actividad sugerida			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Explica los tipos de velocidad que existen como capacidad física en 1 deporte de tu gusto. 2. ejercicios de fortalecimiento físico, trabajo de velocidad con salto en sogas, saltos en un minuto con diferentes estilos. 3. Observa el video en classroom de la clase para fortalecer tus conocimientos. 			
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)			
https://educacionfiscaplus.wordpress.com			
Criterios de Evaluación			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce mediante un deporte los tipos de velocidad 2. Enviar registro fotográfico máximo 5 fotos, de la actividad física realizada en clase. 			