

	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	10 de Agosto de 2020	Fecha de entrega	14 de Agosto de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	4 horas		
TEMA	Ejecución de actividades físicas		

Contextualización

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.



Descripción de la actividad sugerida

1. Analiza la gráfica de la contextualización, realiza un buen calentamiento de 10 minutos y crea un circuito de ejercicios con lo mostrado en la gráfica.
2. En las asesorías virtuales el estudiante realizará test de verificación de su estado físico,
3. Diligenciar el formulario que se encuentra en classroom indicando su condición física actual

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-ejercicio-fisico-869-valle36.es>

Criterios de Evaluación

Ejercicios físicos por medio de circuito, desarrollo de la actividad y enviar video corto o collage de fotos