

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

<b>DOCENTES</b>	Andrey Garzón. Nelson González	<b>GRADO</b>	Octavo
-----------------	-----------------------------------	--------------	--------

<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física
-------------------	------------------

<b>Correo electrónico de contacto</b>	<a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a>
---------------------------------------	--

<b>Fecha de envío</b>	10 de Agosto de 2020	<b>Fecha de entrega</b>	14 de Agosto 2020
-----------------------	----------------------	-------------------------	-------------------

<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas
--	---------

<b>TEMA</b>	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-diariodeburgos.es>

### Criterios de Evaluación

Ejercicios físicos por medio de circuito, desarrollo de la actividad y enviar video corto.