

	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	6°A. Andrey Garzón 6°B. Nelson González	GRADO	Sexto
----------------	--	--------------	-------

ASIGNATURA	Educación Física		
-------------------	------------------	--	--

Correo electrónico Contacto	6°A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 6°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
------------------------------------	--	--	--

Fecha de envío	14 de Septiembre de 2020	Fecha de entrega	18 de Septiembre de 2020
-----------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
--	---------	--	--

TEMA	Capacidades condicionales (Resistencia, fuerza y velocidad)		
-------------	---	--	--

Contextualización

El triángulo del éxito deportivo Resistencia, fuerza y velocidad

En todos los deportes ya sean individuales como colectivos, estos tres elementos son de vital importancia para alcanzar los objetivos esperados, todo preparador físico o profesor de Educación Física siempre tendrá en cuenta, la resistencia, la fuerza y la velocidad como factores determinantes para un excelente plan de entrenamiento en el cual se mueve el deportista, acompañado por otros contextos que complementan este entrenamiento como son la flexibilidad, la nutrición, la preparación mental entre otros.



Descripción de la actividad sugerida

1. Consultar tres rutinas de trabajo físico en donde se involucren estos tres elementos como son la resistencia, velocidad y fuerza (la descripción de los tres ejercicios tiene que ser específica por cada elemento.)
2. Trabajo físico de fortalecimiento de las capacidades condicionales.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.google.com/search?q=imagenes+de+deportes+aerobicos&tbm=isch&source=iu&ictx=>

Criterios de Evaluación

Argumenta y expone lo consultado y da un ejemplo práctico de lo investigado.

1. Realización practica de los ejercicios de clase.
2. Enviar evidencia fotográfica y consulta realizada.