

	<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>	Noveno
<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>	14 de Septiembre de 2020	<b>Fecha de entrega</b>	18 de Septiembre de 2020
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas		
<b>TEMA</b>	Ejecución de actividades físicas y nutrición		
<b>Contextualización</b>			
<p><b>¿Que entendemos por nutrición?:</b> La nutrición es el proceso en el que nuestro organismo utiliza el alimento para mantenerse en buen funcionamiento y reparar zonas deterioradas. Para ello se llevan a cabo diversos procesos entre los que se incluye la absorción, asimilación y transformación de los alimentos, que permiten al organismo incorporar los nutrientes destinados a su mantenimiento, crecimiento y correcto funcionamiento.</p> <p>Con frecuencia se utiliza el término alimentación como sinónimo de nutrición, pero tienen diferencias que se deben tener en cuenta, la más destacable sería que la nutrición es un acto involuntario y la alimentación depende de actos voluntario y conscientes a la hora de ingerir los alimentos.</p> <p>Por este motivo nosotros podemos actuar sobre nuestra alimentación, incluyendo alimentos saludables en las proporciones adecuadas, para disfrutar de la correcta nutrición de nuestro cuerpo.</p> <p>La nutrición es uno de los pilares de la salud. En todas las edades una nutrición adecuada permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y en general, disfrutar de una buena salud.</p>			
<b>Descripción de la actividad sugerida</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Investiga los tipos de alimentación que se deben tener presentes cuando se realizan rutinas físicas o deportivas para compensar o nutrir mejor el cuerpo.</li> <li>2. Calentamiento autónomo por repeticiones miembros inferiores y superiores</li> <li>3. Ejecución de actividades con velocidad, resistencia y flexibilidad con y sin elementos, crear una rutina física y ponerla en práctica en mejora de las capacidades físicas nombradas.</li> </ol>			
<b>Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)</b>			
<a href="https://vitalia.es/bibliosalud/nutricion/que-es">https://vitalia.es/bibliosalud/nutricion/que-es</a>			
<b>Criterios de Evaluación</b>			
<p>Identifica una alimentación sana y balanceada para su vida diaria.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrolla ejercicios prácticos en mejora de sus capacidades físicas.</li> <li>2. enviar evidencia fotográfica y consulta a classroom.</li> </ol>			