

	<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>DOCENTE</b>	Nelson González Mónica Agudelo Guevara	<b>GRADO</b>	décimo
----------------	---	--------------	--------

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

<b>Correo electrónico Contacto</b>	<a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a>
------------------------------------	--

<b>Fecha de envío</b>	21 de Septiembre de 2020	<b>Fecha de entrega</b>	25 de Septiembre de 2020
-----------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

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

<b>TEMA</b>	Capacidades físicas condicionales y coordinativas
-------------	---

### Contextualización

El concepto de **capacidad condicional** está vinculado al **rendimiento físico** de un individuo. Las capacidades condicionales son **cualidades funcionales y energéticas** desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente. Estas **capacidades**, a su vez, condicionan el desarrollo de las acciones. La **fuerza**, la **resistencia**, la **flexibilidad** y la **velocidad** son capacidades condicionales. Cuando se lleva a cabo una actividad física, se ejecuta una capacidad. Dichas capacidades son innatas, pero pueden mejorarse a través de la adaptación física y del **entrenamiento**.



La acción motriz provoca que ciertas sustancias sean liberadas o se intercambien en el organismo. Dicho proceso incide en las capacidades condicionales.

Puede decirse que las capacidades condicionales son internas del organismo y están determinadas por la genética, más allá de lo mencionado respecto a la posibilidad de mejoramiento. Todas las personas desarrollan de manera natural una cierta capacidad de velocidad, flexibilidad, resistencia y fuerza.

### Descripción de la actividad sugerida

1. Busca un video de rumba aeróbica en youtube y realízalo como calentamiento durante 10 minutos.
2. Consigue 5 libros grandes ojalá viejos, debes ponerlos uno sobre el otro simulando un step de aeróbicos.
3. Realizar una rutina aeróbica de step teniendo presente los siguientes parámetros y pasos:
  - a. Movimientos básicos y consecutivos no solo para ejercitar el cuerpo y mejorar las capacidades físicas, también la memoria, poner siempre los pies firmes y en el centro de tu step, puedes hacer los ejercicios acompañado con los brazos, poner uno o dos pies según el ejercicio que quieras, elevar tus rodillas y utilizar los lados, frente y atrás donde se encuentre tu step, debes tener presente que la marcha es fundamental como calentamiento ante cualquier paso que realices, pero no te preocupes ya que en la clase virtual el docente te espera y dirigirá los pasos.
  - b. Realizar una secuencia de 5 ejercicios coordinativos continuos utilizando el step.

### .Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://definicion.de/capacidades-condicionales/>

<b>Criterios de Evaluación</b>
Practica de forma constante en el proceso de mejora en sus capacidades físicas. Enviar evidencia fotográfica y/o video corto