

	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	Andrey Garzón y Nelson González		GRADO	Noveno
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico de contacto	andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	21 de Septiembre de 2020	Fecha de entrega	25 de Septiembre de 2020	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Ejecución de actividades físicas			

Contextualización

Podemos clasificar la velocidad según la forma de manifestarse en velocidad de reacción, gestual o de desplazamiento:

Velocidad de reacción: es la capacidad de ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible tras responder a una señal determinada. Es fácil medirla, ya que es el tiempo que transcurre entre la señal o estímulo (un pitido, una luz, un lanzamiento,) y la respuesta del movimiento a ejecutar.

Velocidad gestual o de movimiento: podemos entenderla como la capacidad para realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Si el gesto se localiza en una parte del cuerpo, como lanzar una bola de peso desde parado, estaremos hablando de velocidad segmentaria. En cambio, si el movimiento implica a todo el cuerpo, como sería el hecho de realizar una voltereta hacia delante, la denominaremos velocidad de movimiento global.

Velocidad de desplazamiento: es la capacidad para recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Vendrá determinada por la velocidad con la que realicemos un gesto o movimiento. Por ejemplo, en el caso del ciclismo, nuestra velocidad de desplazamiento vendrá dada por la velocidad en la pedalada; en las carreras de atletismo, por la zancada; en natación, por la brazada; en piragüismo, por la palada.

Descripción de la actividad sugerida

Calentamiento realiza el siguiente video: **KICK BOXING PARA ARRANCAR LA GRASA**

<https://www.youtube.com/watch?v=i2sCxbWvp64>

1. Ejecución de actividades con velocidad, resistencia y flexibilidad con y sin elementos:
Rutina de ejercicios dinámicos por series y repeticiones en ejercicios alternos como trotes rápidos en su lugar y pequeños recorridos utilizando aros, balones, medias, chaquetas o botellas como elementos.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

https://conteni2.educarex.es/mats/001083/contenido/modules/scorm/modulo-teorico-5/website_tipos_de_velocidad.html

KICK BOXING PARA ARRANCAR LA GRASA

<https://www.youtube.com/watch?v=i2sCxbWvp64>

Criterios de Evaluación

Ejecuta en casa ejercicios para el fortalecimiento físico enfocado en mejora de sus capacidades.
Enviar evidencia fotográfica y/o video corto.