

	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. Nelson González	GRADO	Noveno
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	28 de Septiembre de 2020	Fecha de entrega	2 de Octubre de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Ejecución de actividades físicas de resistencia		
Contextualización			
Descripción de la actividad sugerida			
<p>Durante la clase realizaremos actividades físicas de resistencia</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento salto en sogá. 2. Ejecución de actividades físicas involucrando la resistencia como forma de acondicionamiento físico he instruido en clase virtual, realizar ejercicios donde intervengan los diferentes grupos musculares, con series y repeticiones de acuerdo con tu nivel físico. 			
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)			
https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/11/09/la-resistencia/			
Criterios de Evaluación			
Ejecuta en casa ejercicios para el fortalecimiento físico enfocado en mejora de sus capacidades. Enviar evidencia fotográfica y/o video corto.			