

	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	4°A. Hugo Andrey Garzón. 4° B. Nelson González	GRADO	Cuarto
----------------	---	--------------	--------

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

Correo electrónico Contacto	4°A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 4°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
------------------------------------	--	--	--

Fecha de envío	3 de Noviembre de 2020	Fecha de entrega	6 de Noviembre de 2020
-----------------------	------------------------	-------------------------	------------------------

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

TEMA	Capacidades coordinativas básicas		
-------------	-----------------------------------	--	--

Contextualización

Estas cualidades del ser humano son totalmente mejoradas por medio del entrenamiento y nos posibilita, ser más efectivos a la hora de utilizarlas para la ejecución de diferentes deportes o actividades del día, el ser humano tiene cuatro capacidades básicas, la velocidad, la resistencia, la fuerza y la flexibilidad.

Fuerza: Es la capacidad que tenemos para vencer una resistencia determinada, mediante las contracciones musculares, los tipos de fuerzas son fuerza máxima, fuerza de resistencia, fuerza de velocidad y fuerza explosiva.

Resistencia: Es la capacidad que tiene el ser humano de soportar un esfuerzo en un tiempo prolongado, hay dos tipos de resistencia la aeróbica y la anaeróbica.

Velocidad: Es la capacidad de realizar una acción en el menor tiempo, teniendo en cuenta factores de contracciones musculares rápidas. Hay dos tipos de velocidades la de reacción y la gestual.

Flexibilidad: Es la capacidad de realizar una amplitud de una articulación en un tiempo determinado, hay dos tipos de flexibilidad la estática y la dinámica.

Descripción de la actividad sugerida

1-Consulta y explica las siguientes capacidades básicas, dando un ejemplo deportivo con su respectivo dibujo en donde se apliques.



- Fuerza máxima.
- Fuerza de resistencia.
- Fuerza de velocidad.
- Fuerza explosiva.
- Resistencia anaeróbica.
- Resistencia aeróbica.
- Velocidad de reacción.
- Velocidad gestual.
- Flexibilidad estática.
- Flexibilidad dinámica.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

https://www.youtube.com/watch?v=-o_ntSL7DEA

Criterios de Evaluación

Argumenta y realiza ejercicios claros de las diferentes capacidades físicas
Enviar evidencia de la consulta y lo realizado en clase virtual.

